

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			Garbanzos guisados con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 720,74 prot (g): 24,1075 lip (g): 25,27 hc (g): 74,158	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 520,634 prot (g): 19,94175 lip (g): 9,55075 hc (g): 68,628
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 705,25875 prot (g): 37,41 lip (g): 23,2715 hc (g): 64,661	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 584,33625 prot (g): 32,2535 lip (g): 22,131 hc (g): 46,095	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 830,98 prot (g): 38,03375 lip (g): 26,22875 hc (g): 87,743	Sopa casera de cocido con fideos integrales  Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 760,89875 prot (g): 32,4055 lip (g): 25,31075 hc (g): 76,383	FESTIVO
12	13	14	15	16
FESTIVO	 Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera(soja) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 805,19875 prot (g): 26,562 lip (g): 30,70125 hc (g): 88,371	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 858,3325 prot (g): 41,8425 lip (g): 40,57325 hc (g): 65,355	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 568,15575 prot (g): 23,51325 lip (g): 17,231 hc (g): 70,305	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 667,6525 prot (g): 30,59375 lip (g): 31,85375 hc (g): 48,174
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 652,95 prot (g): 24,09625 lip (g): 32,759 hc (g): 53,87	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 479,47125 prot (g): 10,4725 lip (g): 9,81125 hc (g): 66,441	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido madrileño Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 916,785 prot (g): 40,36 lip (g): 30,07125 hc (g): 91,108	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 720,81875 prot (g): 37,57125 lip (g): 29,0975 hc (g): 57,301	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 688,34875 prot (g): 26,51625 lip (g): 21,075 hc (g): 75,053
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 705,7475 prot (g): 33,1225 lip (g): 22,35 hc (g): 72,61	 Macarrones integrales con tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 330,8575 prot (g): 9,93825 lip (g): 6,28275 hc (g): 47,909	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 712,3775 prot (g): 37,9735 lip (g): 27,29175 hc (g): 60,188	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, cebolla y patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 663,18375 prot (g): 20,4475 lip (g): 26,23375 hc (g): 59,841	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 580,875 prot (g): 27,66375 lip (g): 19,135 hc (g): 56,487

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

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													SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana													14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz													14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3					9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3										14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1							9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo													14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras													14
			Segundo	Tortilla de patata			3										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes													14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana													14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guiso				4	5	6							14
			Guarnición	0													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1												14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3					9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata													14
			Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero													14
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3					9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6							14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada													14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1							9		11			14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9					14
			Guarnición	0													14
		Viernes	Primero	0													14
			Segundo	0													14
			Guarnición	0													14
	Semana 3	Lunes	Primero	0													14
			Segundo	0													14
			Guarnición	0													14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9		11			14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera	1	2	3					9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada													14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3										14
			Guarnición	Patatas fritas													14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras													14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6							14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada													14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos											12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra													14
			Guarnición	0													14
Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas													14	
		Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12		14	
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno													14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana													14	
		Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza													14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11			14	
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9					14	
		Guarnición	0													14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatostes	1												14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes													14	
	Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1												14	
		Segundo	Tortilla de patata			3										14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones													14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo													14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún													14	
		Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1							9		11			14	
		Guarnición	0													14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria													14	
		Segundo	Caldereta de pollo													14	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada													14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9					14	
		Segundo	Revuelto de huevo, cebolla y patata													14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)													14		
	Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6							14		
	Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada													14		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			Garbanzos guisados con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras (pisto) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	FESTIVO
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Yogur y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados al ajillo Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			5											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana				4	5	6								14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:														14
			Guarnición	-														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)				4	5	6								14
			Segundo	Filete de merluza al horno														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment									9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			5											14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras				4	5	6								14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														14
			Guarnición	-														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana				4	5	6								14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														14
			Segundo	Tortilla de patata			5											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4					9					14
			Segundo	Garbanzos salteados al ajillo														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			Garbanzos guisados con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	FESTIVO
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur de soja y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			5											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								14
			Guarnición	-														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			5											14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras				4	5	6								14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:														14
			Guarnición	-														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimentc	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			5											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11			14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11			14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			Garbanzos guisados con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	FESTIVO
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur de soja y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata				5											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero		1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata				5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:					4	5	6								14
			Guarnición	-															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1													14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho															14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															14
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)															14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita		1			4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales		1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															14
		Viernes	Primero	-															14
			Segundo	-															14
			Guarnición	-															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															14
			Segundo	-															14
			Guarnición	-															14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)		1								9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón															14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano				5											14
			Guarnición	Patatas fritas															14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras					4	5	6								14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil															14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:															14
			Guarnición	-															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla															14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza					4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales		1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos		1													14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient		1													14
			Segundo	Tortilla de patata				5											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1			4					9		11			14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras		1								9		11			14
			Guarnición	-															14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada															14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla				5											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14
			Segundo	Filete de merluza al horno					4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			Garbanzos guisados con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	FESTIVO
12	13	14	15	16
FESTIVO	Macarrones sin huevo aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza al ajillo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin huevo con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHATAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolle														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin huevo aglio-olio (ajo, pimen									9					
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolle														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1													14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													
			Segundo	Merluza al ajillo				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1			4					9					
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			Garbanzos guisados con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Revuelto de huevo y queso fundido Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	FESTIVO
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera(soja) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimienta Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate Taco superfood de legumbre y verduras Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS		
Sin pescado y mar	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana														14		
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14		
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14		
			Segundo	Tortilla de patata			5												14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9			11	12	14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14	
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14	
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata			5												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient															14	
			Guarnición	Guisantes salteados															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14	
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	5						9						14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															14	
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	5						9						14	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9						14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9				11		14	
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	5						9						14	
			Guarnición	-															14	
		Viernes	Primero	-															14	
			Segundo	-															14	
			Guarnición	-															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	-															14	
			Segundo	-															14	
			Guarnición	-															14	
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásic:	1	2	5						9				11		14	
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate c	1	2	5						9		10		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada																14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			5													14
			Guarnición	Patatas fritas																14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:																14
			Guarnición	-																14
Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															14		
		Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	5					9				11	12		14		
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14		
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9			11			14	
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	5						9							14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1															14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14	
	Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata			5													14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															14		
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14		
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9				11		14		
		Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9				11		14		
		Guarnición	-															14		
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14		
		Segundo	Caldereta de pollo															14		
		Guarnición	Dados de calabaza salteada															14		
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	5						9						14		
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5													14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14			
	Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																14		
	Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			Garbanzos guisados con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	FESTIVO
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera(soja) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	PISTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	-														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásic:	1	2	3						9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate c	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1													14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientc	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11			
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			Garbanzos guisados con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Revuelto de huevo salteado Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	FESTIVO
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón) Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera(soja) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con patata y menestra Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas Hamburguesa de pollo a la plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Salchichas de ave horno/plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Puchero de alubias blancas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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.

[illegible]

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