

LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Macarrones integrales aglio-olio <i>Macarrones integrales aglio-olio</i> Caballa en salsa de tomate <i>Caballa en salsa de tomate</i> Zanahoria dado salteada <i>Zanahoria dado salteada</i> Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional <i>Fruta fresca de temporada and Pan de horno tradicional</i>	Patatas a la riojana <i>Patatas a la riojana</i> Tortilla francesa <i>Tortilla francesa</i> Lechuga y tomate fresco <i>Lechuga y tomate fresco</i> Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional <i>Fruta fresca de temporada and Pan de horno tradicional</i>	 Arroz a la cazuela con magro de cerdo <i>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</i> Estofado de lentejas con cous cous <i>Estofado de lentejas con cous cous</i> Lechuga y maíz dulce <i>Lechuga y maíz dulce</i> Yogur y pan integral de horno tradicional <i>Yogur and Pan integral de horno tradicional</i>	Judías verdes salteadas al ajillo <i>Judías verdes salteadas al ajillo</i> Jamoncitos de pollo a la cazadora <i>Jamoncitos de pollo a la cazadora</i> Patatas al vapor <i>Patatas al vapor</i> Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional <i>Fruta fresca de temporada and Pan de horno tradicional</i>	Alubias blancas con verduras <i>Alubias blancas con verduras</i> Filete de abadejo a la romana frito <i>Filete de abadejo a la romana frito</i> Lechuga y remolacha <i>Lechuga y remolacha</i> Fruta fresca de temporada y pan integral de horno <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral de horno</i>
Kcal: 680,43625 prot (g): 31,93325 lip (g): 25,7275 hc (g): 66,419	Kcal: 711,39 prot (g): 25,57875 lip (g): 35,65125 hc (g): 59,134	Kcal: 864,20925 prot (g): 32,49275 lip (g): 22,9315 hc (g): 117,181	Kcal: 556,37425 prot (g): 29,908 lip (g): 21,762 hc (g): 45,651	Kcal: 642,65925 prot (g): 37,34875 lip (g): 20,19725 hc (g): 60,959
14	15	16	17	18
Paella de verduras <i>Paella de verduras</i> Tortilla de patata <i>Tortilla de patata</i> Lechuga y zanahoria rallada <i>Lechuga y zanahoria rallada</i> Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional <i>Fruta fresca de temporada and Pan de horno tradicional</i>	Ensalada de garbanzos primavera <i>Ensalada de garbanzos primavera</i> Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa mixta al horno</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Ensalada de lechuga y tomate fresco</i> Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional <i>Fruta fresca de temporada and Pan de horno tradicional</i>	 Crema suave de calabacín <i>Crema suave de calabacín</i> Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso <i>Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso</i> Lechuga y pepino <i>Lechuga y pepino</i> Yogur y pan integral de horno tradicional <i>Yogur and Pan integral de horno tradicional</i>	Guiso de lentejas con arroz integral <i>Guiso de lentejas con arroz integral</i> Merluza en adobo de limón frita <i>Merluza en adobo de limón frita</i> Lechuga y tomate fresco <i>Lechuga y tomate fresco</i> Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional <i>Fruta fresca de temporada and Pan de horno tradicional</i>	Menestra de verduras salteada con jamón york <i>Menestra de verduras salteada con jamón york</i> Pollo al ajillo <i>Pollo al ajillo</i> Patata panadera al horno <i>Patata panadera al horno</i> Fruta fresca de temporada y pan integral de horno <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral de horno</i>
Kcal: 700,43 prot (g): 15,73125 lip (g): 20,5075 hc (g): 90,06	Kcal: 737,4855 prot (g): 30,33525 lip (g): 40,3815 hc (g): 51,147	Kcal: 771,338 prot (g): 33,7115 lip (g): 21,80775 hc (g): 94,094	Kcal: 653,95275 prot (g): 32,99325 lip (g): 16,996 hc (g): 70,204	Kcal: 600,86625 prot (g): 34,44375 lip (g): 23,74625 hc (g): 47,5
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas <i>Crema de verduras y hortalizas</i> Magro de cerdo en salsa fina de manzana <i>Magro de cerdo en salsa fina de manzana</i> Zanahoria rallada con maíz <i>Zanahoria rallada con maíz</i> Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional <i>Fruta fresca de temporada and Pan de horno tradicional</i>	Alubias pintas guisadas con chorizo <i>Alubias pintas guisadas con chorizo</i> Bacalao rebozado <i>Bacalao rebozado</i> Lechuga y tomate fresco <i>Lechuga y tomate fresco</i> Fruta fresca de temporada y pan integral de horno <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral de horno</i>	 Sopa de estrellas con caldo casero <i>Sopa de estrellas con caldo casero</i> Pollo asado en su jugo <i>Pollo asado en su jugo</i> Patatas asadas con tomillo <i>Patatas asadas con tomillo</i> Yogur y pan integral de horno tradicional <i>Yogur and Pan integral de horno tradicional</i>	Potaje de garbanzos con verduras <i>Potaje de garbanzos con verduras</i> Tortilla de patata y cebolla <i>Tortilla de patata y cebolla</i> Ensalada de lechuga y aceitunas verdes <i>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes</i> Fruta fresca de temporada y pan integral de horno <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral de horno</i>	Arroz integral con salsa de tomate artesana <i>Arroz integral con salsa de tomate artesana</i> Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes <i>Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes</i> Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional <i>Fruta fresca de temporada and Pan de horno tradicional</i>
Kcal: 735,208 prot (g): 27,57925 lip (g): 37,634 hc (g): 54,727	Kcal: 918,85875 prot (g): 34,17375 lip (g): 42,03625 hc (g): 71,883	Kcal: 787,6175 prot (g): 44,85 lip (g): 27,05625 hc (g): 70,024	Kcal: 736,9275 prot (g): 24,395 lip (g): 27,7325 hc (g): 69,898	Kcal: 520,634 prot (g): 19,94175 lip (g): 9,55075 hc (g): 68,628
28	29	30	01	02
Lentejas guisadas con verduras <i>Lentejas guisadas con verduras</i> Lacón braseado con pimentón <i>Lacón braseado con pimentón</i> Tomate fresco aliñado <i>Tomate fresco aliñado</i> Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional <i>Fruta fresca de temporada and Pan de horno tradicional</i>	Judías verdes salteadas con patata <i>Judías verdes salteadas con patata</i> Jamoncitos de pollo horneados con romero <i>Jamoncitos de pollo horneados con romero</i> Lechuga y remolacha <i>Lechuga y remolacha</i> Fruta fresca de temporada y pan integral de horno <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral de horno</i>	Arroz tres delicias casero <i>Arroz tres delicias casero</i> Merluza a la andaluza frita <i>Merluza a la andaluza frita</i> Lechuga y zanahoria rallada <i>Lechuga y zanahoria rallada</i> Yogur y pan de horno tradicional <i>Yogur and Pan de horno tradicional</i>		• 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
Kcal: 690,375 prot (g): 36,8775 lip (g): 23,11275 hc (g): 62,498	Kcal: 584,33625 prot (g): 32,2535 lip (g): 22,131 hc (g): 46,095	Kcal: 830,98 prot (g): 38,03375 lip (g): 26,22875 hc (g): 87,743		

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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOYATA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón				4										14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierb														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ace				4										14
			Segundo	Garbanzos salteados con verduras y arroz														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Estofado de lentejas con cous cous	1								9		11			14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Filete de abadejo a la romana frito			3	4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
Basal	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteada con jamón yc	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	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 chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9					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														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Potaje de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			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 guis				4										
			Guarnición	0														
Basal	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		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										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas con calamar					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)	Patatas guisadas con pollo	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	Judías verdes salteadas al ajillo	Alubias blancas con verduras
Caballa en salsa de tomate	Tortilla francesa	Guisantes salteados	Jamonicitos de pollo a la cazadora	Filete de abadejo a la romana frito
Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate fresco	Lechuga y maíz dulce	Patatas al vapor	Lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Paella de verduras	Ensalada de garbanzos primavera	Crema suave de calabacín	Guiso de alubias con arroz integral	Menestra salteada con ajo y pimentón
Tortilla de patata	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla	Coditos sin gluten con salsa de tomate y pollo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Pollo al ajillo
Lechuga y zanahoria rallada	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con verduras	Sopa de ave con fideos sin gluten	Garbanzos guisados con verduras	Arroz integral con salsa de tomate artesana
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Bacalao horneado con ajo y perejil	Pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y cebolla	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	
28	29	30	01	02
Alubias blancas guisadas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Arroz con verduras (pisto)		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
Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla	Jamonicitos de pollo horneados con romero	Merluza a la andaluza frita		
Tomate fresco aliñado con orégano	Lechuga y remolacha	Lechuga y zanahoria rallada		
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur 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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin gluten (tomate, r									9					14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Garbanzos salteados con verduras y arroz														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimen									9					
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Guisantes salteados														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Filete de abadejo a la romana frito			3	4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas			3											
			Segundo	Tortilla de patata														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimient														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y po									9					
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Lechuga y tomate fresco														14
			Segundo	Guiso de alubias con arroz integral														
			Guarnición	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4										14
		Miércoles	Primero	Lechuga y tomate fresco														14
			Segundo	Menestra salteada con ajo y pimentón														
			Guarnición	Pollo al ajillo														14
		Jueves	Primero	Patata panadera al horno														14
			Segundo	Crema de verduras y hortalizas														14
			Guarnición	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
	Semana 5	Lunes	Primero	Zanahoria rallada con maíz														14
			Segundo	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Guarnición	Bacalao horneado con ajo y perejil				4	5	6								
		Martes	Primero	Lechuga y tomate fresco														14
			Segundo	Sopa de ave con fideos sin gluten									9		12			14
			Guarnición	Pollo asado en su jugo														
		Miércoles	Primero	Patatas asadas con tomillo														14
			Segundo	Garbanzos guisados con verduras														14
			Guarnición	Tortilla de patata y cebolla			3											
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
			Segundo	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Guarnición	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4										
	Semana 6	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Guarnición	Lomo horno/plancha con pimient														
		Martes	Primero	Tomate fresco aliñado con orégano														14
			Segundo	Judías verdes salteadas con patata														14
			Guarnición	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
		Miércoles	Primero	Lechuga y remolacha														
			Segundo	Arroz con verduras (pisto)														
			Guarnición	Merluza a la andaluza frita				4										14
		Jueves	Primero	Lechuga y zanahoria rallada														
			Segundo	-														
			Guarnición	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
	Semana 7	Viernes	Primero	-														
			Segundo	Champiñones salteados con cebolla														14
			Guarnición	-														
	Semana 8	Viernes	Primero	Guisadito de patatas con calamar					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)	Patatas guisadas con pollo	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	Judías verdes salteadas al ajillo	Alubias blancas con verduras
Caballa en salsa de tomate	Tortilla francesa	Estofado de lentejas con cous cous	Jamonicitos de pollo a la cazadora	Filete de abadejo a la romana frito
Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate fresco	Lechuga y maíz dulce	Patatas al vapor	Lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
14	15	16	17	18
Paella de verduras	Ensalada de garbanzos primavera	Crema suave de calabacín	Guiso de lentejas con arroz integral	Menestra salteada con ajo y pimentón
Tortilla de patata	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla	Coditos con salsa de tomate y pollo	Merluza en adobo de limón frita	Pollo al ajillo
Lechuga y zanahoria rallada	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero	Garbanzos guisados con verduras	Arroz integral con salsa de tomate artesana
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Bacalao horneado con ajo y perejil	Pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y cebolla	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	
28	29	30	01	02
Lentejas guisadas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Arroz con verduras (pisto)		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
Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla	Jamonicitos de pollo horneados con romero	Merluza a la andaluza frita		
Tomate fresco aliñado con orégano	Lechuga y remolacha	Lechuga y zanahoria rallada		
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur de soja 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	SESAMO	PISTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanah	1								9		11			14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Garbanzos salteados con verduras y arroz														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Estofado de lentejas con cous cous	1								9		11			14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Filete de abadejo a la romana frito			3	4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4					10	11				14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Menestra salteada con ajo y pimentón														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	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	Bacalao horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			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														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			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										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		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										
			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														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas con calamar					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)	Patatas guisadas con pollo	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	Judías verdes salteadas al ajillo	Alubias blancas con verduras
Caballa en salsa de tomate	Tortilla francesa	Estofado de lentejas con cous cous	Jamonicitos de pollo a la cazadora	Filete de abadejo a la romana frito
Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate fresco	Lechuga y maíz dulce	Patatas al vapor	Lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
14	15	16	17	18
Paella de verduras	Ensalada de garbanzos primavera	Crema suave de calabacín	Guiso de lentejas con arroz integral	Menestra salteada con ajo y pimentón
Tortilla de patata	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla	Coditos con salsa de tomate y pollo	Merluza en adobo de limón frita	Pollo al ajillo
Lechuga y zanahoria rallada	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con verduras	Sopa casera de ave con fideos	Garbanzos guisados con verduras	Arroz integral con salsa de tomate artesana
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Bacalao horneado con ajo y perejil	Pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y cebolla	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	
28	29	30	01	02
Lentejas guisadas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Arroz con verduras (pisto)		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
Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla	Jamonicitos de pollo horneados con romero	Merluza a la andaluza frita		
Tomate fresco aliñado con orégano	Lechuga y remolacha	Lechuga y zanahoria rallada		
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur de soja 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	Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanah		1								9		11			14	
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón					4											14
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon		1									9					14
			Segundo	Tortilla de patata				5												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac						4										14
			Segundo	Garbanzos salteados con verduras y arroz																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)		1								9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
			Segundo	Tortilla francesa				5												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Estofado de lentejas con cous cous		1									9			11		14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																
			Guarnición	Patatas al vapor																14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Filete de abadejo a la romana frito				5		4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas																
			Segundo	Tortilla de patata				5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo		1									9			11		14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral		1														
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita		1				4						10		11		14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Viernes	Primero	Menestra salteada con ajo y pimentón																
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																15
			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	Bacalao horneado con ajo y perejil					4		5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos		1									9			11	12	14
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5												
			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										
			Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1														14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	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										14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales		1									9			11	12	14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Guisadito de patatas con calamar							5									14	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	

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
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Macarrones sin huevo aglio-olio (ajo, pimentón)	Patatas guisadas con pollo	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	Judías verdes salteadas al ajillo	Alubias blancas con verduras
Caballa en salsa de tomate	Filete de merluza al horno	Estofado de lentejas con cous cous	Jamoncitos de pollo a la cazadora	Abadejo al horno
Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate fresco	Lechuga y maíz dulce	Patatas al vapor	Lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Yogur y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
14	15	16	17	18
Paella de verduras	Ensalada de garbanzos primavera	Crema suave de calabacín	Guiso de lentejas con arroz integral	Menestra salteada con ajo y pimentón
Dorado al horno con patata y cebolla	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla	Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo	Merluza en adobo de limón frita	Pollo al ajillo
Lechuga y zanahoria rallada	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Yogur y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con verduras	Sopa de ave con fideos sin huevo	Garbanzos guisados con verduras	Arroz integral con salsa de tomate artesana
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Bacalao horneado con ajo y perejil	Pollo asado en su jugo	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	
28	29	30	01	02
Lentejas guisadas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Arroz con verduras (pisto)		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
Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Merluza a la andaluza frita		
Tomate fresco aliñado con orégano	Lechuga y remolacha	Lechuga y zanahoria rallada		
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin huevo (tomate, m									9					14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Abadejo al horno con patata y cebolla				4										14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Garbanzos salteados con verduras y arroz														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo aglio-olio (ajo, pimen									9					
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Estofado de lentejas con cous cous	1								9		11			14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Dorado al horno con patata y cebolla				4										14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos sin huevo con salsa de tomate y po	1								9		11			14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Menestra salteada con ajo y pimentón														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	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	Bacalao horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			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	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			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										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		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										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas con calamar					5									14
			Segundo	Pollo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)	Patatas a la riojana	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	Judías verdes salteadas al ajillo	Alubias blancas con verduras
Pavo asado con tomate y cebolla	Tortilla francesa	Estofado de lentejas con cous cous	Jamonicitos de pollo a la cazadora	Revuelto de huevo y queso fundido
Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate fresco	Lechuga y maíz dulce	Patatas al vapor	Lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Yogur y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
14	15	16	17	18
Paella de verduras	Ensalada de garbanzos primavera	Crema suave de calabacín	Guiso de lentejas con arroz integral	Menestra de verduras salteada con jamón york
Tortilla de patata	Hamburguesa mixta al horno	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	Tortilla francesa	Pollo al ajillo
Lechuga y zanahoria rallada	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Yogur y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con chorizo	Sopa de estrellas con caldo casero	Garbanzos guisados con verduras	Arroz integral con salsa de tomate artesana
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Revuelto de huevo salteado	Pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y cebolla	-
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	
28	29	30	01	02
Lentejas guisadas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Arroz tres delicias casero		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
Lacón a la gallega con patata cocida	Jamonicitos de pollo horneados con romero	-		
Tomate fresco aliñado con orégano	Lechuga y remolacha	Lechuga y zanahoria rallada		
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur 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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pescado y mar	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco		1	2								9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española		1	2	5							9					14
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho																
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon		1									9					14
			Segundo	Tortilla de patata				5												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierb																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata, tomate, zanahoria, ace																14
			Segundo	Garbanzos salteados con verduras y arroz																
			Guarnición	-																
		Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)		1								9		11			
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Patatas a la riojana		1	2	5							9					14
			Segundo	Tortilla francesa				5												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Estofado de lentejas con cous cous		1									9		11			14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																
			Guarnición	Patatas al vapor																14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	5							9					
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
		Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Tortilla de patata				5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno			2	5							9					14
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc		1	2	5						8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral		1														
			Segundo	Tortilla francesa				5												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteada con jamón y		1	2	5							9					14
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
		Semana 4	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 chorizo		1	2	5							9					14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
			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																
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1													14	
		Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida		1	2	5							9					14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	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	5							9					14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale		1									9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	5							9					14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria																14	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	

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
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)	Patatas a la riojana	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	Judías verdes salteadas al ajillo	Alubias blancas con verduras
Caballa en salsa de tomate	Tortilla francesa	Estofado de lentejas con cous cous	Jamoncitos de pollo a la cazadora	Filete de abadejo a la romana frito
Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate fresco	Lechuga y maíz dulce	Patatas al vapor	Lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Yogur y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
14	15	16	17	18
Paella de verduras	Ensalada de garbanzos primavera	Crema suave de calabacín	Guiso de lentejas con arroz integral	Menestra de verduras salteada con jamón york
Tortilla de patata	Hamburguesa mixta al horno	Coditos con salsa de tomate y pollo	Merluza en adobo de limón frita	Pollo al ajillo
Lechuga y zanahoria rallada	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Yogur y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con chorizo	Sopa de estrellas con caldo casero	Garbanzos guisados con verduras	Arroz integral con salsa de tomate artesana
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Bacalao horneado con ajo y perejil	Pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y cebolla	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	
28	29	30	01	02
Lentejas guisadas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Arroz tres delicias casero		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
Lacón a la gallega con patata cocida	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Merluza a la andaluza frita		
Tomate fresco aliñado con orégano	Lechuga y remolacha	Lechuga y zanahoria rallada		
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	5					9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierb														14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Garbanzos salteados con verduras y arroz														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	5						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Estofado de lentejas con cous cous	1								9		11			14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Filete de abadejo a la romana frito			5	4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	5						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteada con jamón y	1	2	5						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	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	5						9					14
			Segundo	Bacalao horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			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														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			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										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	5						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		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	5						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas con calamar					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)	Patatas guisadas con pollo	Arroz con pollo y champiñones	Judías verdes salteadas al ajillo	Alubias blancas con verduras
Caballa en salsa de tomate	Tortilla francesa	Estofado de lentejas con cous cous	Jamonicitos de pollo a la cazadora	Filete de abadejo a la romana frito
Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate fresco	Lechuga y maíz dulce	Patatas al vapor	Lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Yogur y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
14	15	16	17	18
Paella de verduras	Ensalada de garbanzos primavera	Crema suave de calabacín	Guiso de lentejas con arroz integral	Menestra salteada con ajo y pimentón
Tortilla de patata	Hamburguesa de pollo a la plancha	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	Merluza en adobo de limón frita	Pollo al ajillo
Lechuga y zanahoria rallada	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Yogur y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
21	22	23	24	25
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con verduras	Sopa casera de ave con fideos	Garbanzos guisados con verduras	Arroz integral con salsa de tomate artesana
Pollo con salsa de manzana	Bacalao rebozado	Pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y cebolla	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	
28	29	30	01	02
Lentejas guisadas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Arroz con verduras (pisto)		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
Revuelto de huevo salteado	Jamonicitos de pollo horneados con romero	Merluza a la andaluza frita		
Tomate fresco aliñado con orégano	Lechuga y remolacha	Lechuga y zanahoria rallada		
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur 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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CALAMARES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanah		1								9		11			14	
			Segundo	Albóndigas de ave guisadas a la española (c		1	2	3			9								14	
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón						4										14
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1														14
			Segundo	Tortilla de patata				3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac							4									14	
		Segundo	Garbanzos salteados con verduras y arroz																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)		1								9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate						4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
			Segundo	Tortilla francesa				3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y champiñones																
			Segundo	Estofado de lentejas con cous cous		1									9			11		14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Filete de abadejo a la romana frito				3		4											
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas																
			Segundo	Tortilla de patata				3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha		1	2	3						9						14
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc		1	2	3						8	9	10	11			14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral		1														
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita		1				4							10	11		14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Menestra salteada con ajo y pimentón																	
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
			Segundo	Pollo con salsa de manzana																14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras																14
			Segundo	Bacalao rebozado		1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos		1									9			11	12	14
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				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										
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1														14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	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										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	-																	
Viernes	Primero	Guisadito de patatas con calamar								5								14		
	Segundo	Tortilla francesa				3														
	Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																		

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