



Menú Sin PLV

ALFONSO X

JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Crema parmentiere (patata, puerro)	Tallarines aglio-olio (ajo, pimentón)	Guiso de lentejas ecológicas con sofrito casero	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de ave con arroz
Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza al horno en piperrada	Garbanzos estofados con patata y pollo
Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas cocidas	-
 Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales napolitana con aceitunas	Garbanzos ecológicos guisados con calabaza	Patatas salteadas con magro	Crema de brócoli y zanahoria	Paella de verduritas (guisante, calabacín)
Magro de cerdo al ajillo	Caballa en salsa de tomate	Filete de pollo con ajo y perejil	Alubias blancas a la boloñesa	Huevos duros con pisto manchego
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	 Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	FIN DE CURSO
Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún)	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza	Espaguetis en salsa de tomate casera
Contramuslo de pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y cebolla horno	Bacaladilla al horno con ajo y perejil	Fajitas de soja con alubias pintas	Panini de tomate y pollo
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	 Fruta fresca y pan integral	Gelatina sabor y pan
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano
La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.				

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	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Tallarines aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con sofrito c	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos ecológicos guisados con calaba														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Patatas salteadas con magro														
			Segundo	Filete de pollo con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria														14
			Segundo	Alubias blancas a la boloñesa	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient				4										
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate,														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala														14
			Segundo	Fajitas de soja con alubias pintas	1							8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Espaguetis en salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Panini de tomate y pollo	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con salsa de tomat	1								9		11			
			Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1													
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pollo y verduras														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Bacaladilla al ajoarriero				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimer	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado con ajito														
			Segundo	Alubias blancas guisadas con sofrito caser														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras														
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														

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



Menú Sin lactosa

ALFONSO X
JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Crema parmentiere (patata, puerro)	Tallarines aglio-olio (ajo, pimentón)	Guiso de lentejas ecológicas con sofrito casero	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con picadillo de huevo
Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza al horno en piperrada	Garbanzos estofados con patata y pollo
Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas cocidas	-
 Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales napolitana con aceitunas	Garbanzos ecológicos guisados con calabaza	Patatas salteadas con magro	Crema de brócoli y zanahoria	Paella de verduritas (guisante, calabacín)
Magro de cerdo al ajillo	Caballa en salsa de tomate	Filete de pollo con ajo y perejil	Alubias blancas a la boloñesa	Huevos duros con pisto manchego
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	 Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	FIN DE CURSO
Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún)	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza	Espaguetis en salsa de tomate casera
Contramuslo de pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y cebolla horno	Bacaladilla al horno con ajo y perejil	Fajitas de soja con alubias pintas	Panini de tomate y pollo
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	 Fruta fresca y pan integral	Gelatina sabor y pan
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano
La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.				

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	LACTOSA	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14
			Segundo	Taco de verduras superfood	1									9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Tallarines aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11			14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc															
			Guarnición	Tomate aliñado															14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con sofrito c	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza al horno en piperrada					4										
			Guarnición	Patatas cocidas															
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo				5											
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1									9		11			14
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Garbanzos ecológicos guisados con calaba															
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Patatas salteadas con magro															
			Segundo	Filete de pollo con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria															14
			Segundo	Alubias blancas a la boloñesa	1								8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient					4										
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate,															14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala															14
			Segundo	Fajitas de soja con alubias pintas	1								8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Espaguetis en salsa de tomate casera	1									9		11			
			Segundo	Panini de tomate y pollo	1														
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con salsa de tomate	1									9		11			
			Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1														
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				5											
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pollo y verduras															
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras															
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Bacaladilla al ajoarriero					4										
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
		Martes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimer	1									9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado con ajito															
			Segundo	Alubias blancas guisadas con sofrito caser															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras															
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo				5											
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															

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



Menú Sin gluten

ALFONSO X

JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Crema parmentiere (patata, puerro) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y remolacha  Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con zanahoria baby Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno en piperrada Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con picadillo de huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Espaguetis sin gluten a la napolitana Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos ecológicos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas salteadas con magro Filete de pollo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y remolacha  Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduras (guisante, calabacín) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
15	16	17	18	FIN DE CURSO
Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Guisantes salteados con cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz  Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate Panini sin gluten de tomate y pollo - Gelatina sabor y pan sin gluten
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

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	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment									9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria baby														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo			5											
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten a la napolitana									9					
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos ecológicos guisados con calaba														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Patatas salteadas con magro														
			Segundo	Filete de pollo con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria														14
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pi														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient				4										
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Guisantes salteados con cebolla														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate,														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Panini sin gluten de tomate y pollo														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Magro de cerdo en su jugo														
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pollo y verduras														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisantes salteados con cebolla														
			Segundo	Bacaladilla al ajoarriero				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment									9					
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado con ajito														
			Segundo	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras														
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo			5											
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														

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



Menú Sin huevo

ALFONSO X

JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Crema parmentiere (patata, puerro)	Pasta sin huevo aglio-olio	Guiso de lentejas ecológicas con sofrito casero	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de ave con arroz
Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales	Lomo de cerdo al horno	Merluza al horno en piperrada	Garbanzos estofados con patata y pollo
Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas cocidas	-
 Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
08	09	10	11	12
Pasta sin huevo con a la napolitana	Garbanzos ecológicos guisados con calabaza	Patatas salteadas con magro	Crema de brócoli y zanahoria	Paella de verduritas (guisante, calabacín)
Magro de cerdo al ajillo	Caballa en salsa de tomate	Filete de pollo con ajo y perejil	Alubias blancas a la boloñesa	Pechuga de pollo horno/plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	 Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
15	16	17	18	FIN DE CURSO
Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún)	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza	Pasta sin huevo con tomate
Contramuslo de pollo asado en su jugo	Magro de cerdo en su jugo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil	Fajitas de soja con alubias pintas	Panini de tomate y pollo
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	 Fruta fresca y pan integral	Gelatina sabor y pan
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano
La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.				

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	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Pasta sin huevo aglio-olio									9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con sofrito c	1													
			Segundo	Lomo de cerdo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza al horno en piperrada					4									
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin huevo con a la napolitana									9		11			
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos ecológicos guisados con calaba														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Patatas salteadas con magro														
			Segundo	Filete de pollo con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria														
			Segundo	Alubias blancas a la boloñesa	1								8	9	10			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient					4									
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Magro de cerdo en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate,														
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil					4									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala														
			Segundo	Fajitas de soja con alubias pintas	1								8	9	10	11		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Pasta sin huevo con tomate									9		11			
			Segundo	Panini de tomate y pollo	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Pasta sin huevo con tomate									9		11			
			Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1													
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo asada al limón														14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pollo y verduras														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Bacaladilla al ajoarriero					4									
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Martes	Primero	Pasta sin huevo aglio-olio									9		11			
			Segundo	Filete de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
Miércoles		Primero	Brócoli salteado con ajito															
		Segundo	Alubias blancas guisadas con sofrito casero															
		Guarnición	-															
Jueves		Primero	Arroz caldoso con verduras															
		Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
Viernes		Primero	Sopa de ave con arroz													12		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
		Guarnición	-															



Menú Sin frutos secos

ALFONSO X
JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Crema parmentiere (patata, puerro) Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y remolacha  Fruta fresca y pan	Tallarines al estilo asiático con verduras y soja Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con sofrito casero Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno en piperrada Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con picadillo de huevo Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro de cerdo en salsa aromática Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos ecológicos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Filete de pollo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y remolacha  Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
15	16	17	18	FIN DE CURSO
Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Filete de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz  Fruta fresca y pan	Espaguetis en salsa de tomate casera Pizza de jamón york al horno - Gelatina sabor y pan
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

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	Crema parmentiere (patata, puerro)														14	
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9			11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Martes	Primero	Tallarines al estilo asiático con verduras y s	1	2	5					9			11	12		14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc															
			Guarnición	Tomate aliñado															14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con sofrito c	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4											
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	5												14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo			5												
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	5							9					14
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1								9			11		14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	5					9			11	12		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Garbanzos ecológicos guisados con calaba															
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	5	4	5	6			9						14
			Segundo	Filete de pollo con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria															14
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pi															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, piment				4											
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5					9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate,															14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala															14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Espaguetis en salsa de tomate casera	1								9			11			14
			Segundo	Pizza de jamón york al horno	1	2	5						9						14
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con salsa de tomate	1								9			11				
		Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1															
		Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																
		Segundo	Revuelto de pavo con patatas	1	2	5					9						14		
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham	1	2	5					9						14		
		Segundo	Abadejo con rebozado de pimiento y ceboll	1		5	4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1				4											
		Segundo	Bacaladilla al ajoarriero																
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	5											14		
	Martes	Primero	Macarrones integrales con crema suave de	1	2						9	10		11	12				
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado con ajito																
		Segundo	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras																
		Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
Viernes	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo			5														
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	5						9						14		
Guarnición	-																		

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