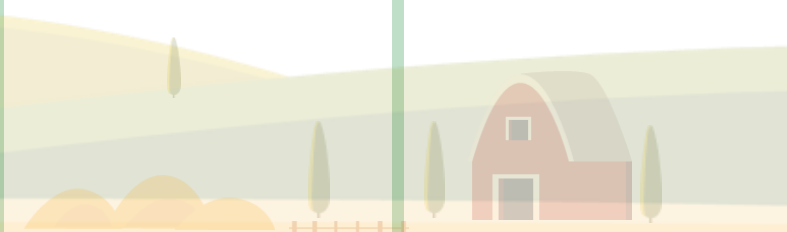


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Escalope de pollo empanado s/alérgenos Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli al vapor Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de atún salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz salteado con ajo Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Estofado de patatas con magro Abadejo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz integral Garbanzos encebollados - Yogur natural y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias salteadas con ajo y perejil Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca 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	FRITOS/CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ARRO	ALTRAMUNCES	SIN FITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Martes	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Lunes															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	0															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alérgenos															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Tortilla de patata			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma															14
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y i															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
		Viernes	Primero	Brócoli al vapor															14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma															14
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal															
			Segundo	Revuelto de atún salteado			5		4										
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham															14
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah															14
			Segundo	Ternera con cebolla guisada															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															14	
		Segundo	Merluza en salsa verde					4											
		Guarnición	Patatas cocidas																
	Martes	Primero	Arroz salteado con ajo																
		Segundo	Tortilla francesa horno						5										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14	
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro																
		Segundo	Abadejo al horno						4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz integral													12		14	
		Segundo	Garbanzos encebollados																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Magro con salsa de tomate															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Miércoles	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil																
		Segundo	Revuelto de queso salteado			2		5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju																
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas (tomat																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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 	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Escalope de pollo empanado s/alérgenos Ensalada de lechuga y remolacha Fruta* (excepto alergia) y pan	Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* (excepto alergia) y pan	Crema del lazarrillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Brócoli al vapor Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta* (excepto alergia) y pan	Crema de acelgas Revuelto de atún salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Arroz salteado con ajo Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* (excepto alergia) y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Coliflor al ajillo Ragout de magro estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Patatas cocidas Fruta* (excepto alergia) y pan	Arroz salteado con ajo Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta* (excepto alergia) y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Sopa de ave con arroz integral Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* (excepto alergia) y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Zanahoria baby salteada Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta* (excepto alergia) y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre (si garba.), F.S

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS/CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	AITRANUCES	SIN FITOS				
Sin legumbre (si g: Semana 1	Lunes	Primero	-																			
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14			
	Martes	Primero	-																			
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14			
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14			
	Viernes	Primero	Lunes																			
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																			
		Guarnición	0																			
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Escalope de pollo empanado s/alérgenos																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14			
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																			
		Segundo	Tortilla de patata			5																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14			
	Miércoles	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma																			
		Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie					4												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14		
	Jueves	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y i																	14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14		
	Viernes	Primero	Brócoli al vapor																			
		Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo																	14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma																			
		Segundo	Magro con salsa de tomate																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14		
	Martes	Primero	Crema de acelgas																			
		Segundo	Revuelto de atún salteado			5		4													14	
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																		14	
	Miércoles	Primero	Arroz salteado con ajo																			
		Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer					4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa																			
		Guarnición	Patata panadera al horno		1	2	5														14	
	Viernes	Primero	Coliflor al ajillo																		14	
		Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio		1																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria																		14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4														
		Guarnición	Patatas cocidas																			
	Martes	Primero	Arroz salteado con ajo																			
		Segundo	Tortilla francesa horno				5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																		14	
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro																			
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito		1				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz integral														12				14	
		Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,		1	2	5						9								14	
		Guarnición	-																			
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado																			
		Segundo	Magro con salsa de tomate																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria																		14	
		Segundo	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																		14	
	Miércoles	Primero	Zanahoria baby salteada																			
		Segundo	Revuelto de queso salteado			2	5															14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			
	Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju																			
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas (tomat																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14	
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			

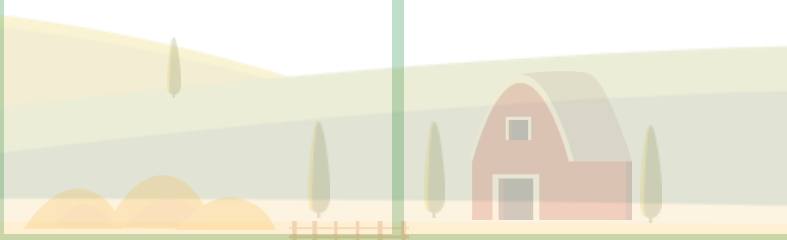
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Escalope de pollo empanado s/alérgenos Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales con crema suave de bechamel Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema del lazarrillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Brócoli al vapor Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo a la bilbaína Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos encebollados - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

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	CAPARHUTES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUM FITOS	
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Martes	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Lunes															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	0															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alérgenos															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales con crema suave de be	1	2							9	10	11	12			
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y i															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
		Viernes	Primero	Brócoli al vapor															
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1								9			11			14
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal															
			Segundo	Abadejo a la bilbaína					4										14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham															
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah															
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4											
			Guarnición	Patatas cocidas															
		Martes	Primero	Arroz salteado con ajo															
			Segundo	Ternera con cebolla guisada															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro															
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9			11			
			Segundo	Garbanzos encebollados															
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado															
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14
			Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1								9			11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Miércoles	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju															
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas (tomat															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Escalope de pollo empanado s/alérgenos Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Brócoli al vapor Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de atún salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y natillas de soja sabor chocolate
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos encebollados - Yogur de soja y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Revuelto de jamón serrano salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUM. FITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y i														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceite	1								9		11			14
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Revuelto de atún salteado			5	4										
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham														
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah														
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos encebollados														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Segundo	Revuelto de jamón serrano salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas (tomat														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

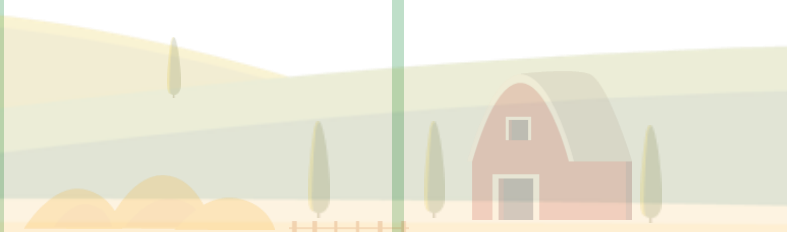
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Escalope de pollo empanado s/alérgenos Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Brócoli al vapor Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de atún salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y natillas de soja sabor chocolate
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz integral Garbanzos encebollados - Yogur de soja y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Revuelto de jamón serrano salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin plv (no ternera)

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	AJO	ALTRAMICES	SUM. FITOS
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin plv (no ternera	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Revuelto de atún salteado			5	4										
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham														
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah														
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz integral												12		14
			Segundo	Garbanzos encebollados														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Segundo	Revuelto de jamón serrano salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas (tomat														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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 	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales con crema suave de bechamel Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema del lazarrillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas a la riojana Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de pavo con patatas salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas guisadas con chistorra Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

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	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUM.FITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cordón bleu	1	2	3	4	5	6			9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales con crema suave de be	1	2						9	10	11	12			
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y i														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas a la riojana	1	2	3					9						14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1							9			11			14
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas salteado	1	2	3					9						14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham														
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah														
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1							9			11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	3					9						14
			Segundo	Revuelto de queso salteado		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas (tomat														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Escalope de pollo empanado s/alérgenos Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales con crema suave de bechamel Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas a la riojana Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de pavo con patatas salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo con reducción de pimiento y tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Escalope de pollo empanado frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz integral Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas guisadas con chistorra Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÍSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SIN FITOS
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin pescado, mari	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														19
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														19
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														19
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														19
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														19
		Miércoles	Primero	Espirales integrales con crema suave de be	1	2						9		10	11	12		
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														19
		Jueves	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y i														19
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														19
		Viernes	Primero	Patatas estofadas a la riojana	1	2	5						9					19
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														19
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1								9		11			19
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera		2	5					9						19
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														19
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas salteado	1	2	5					9						19
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														19
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														19
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														19
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														19
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	5											19
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah														
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														19
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de pollo con reducción de pimienta y														
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														19
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														19
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														19
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														19
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														
			Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1	2	5	4	5	6		9						19
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														19
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz integral												12		19
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	5					9						19
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														19
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														19
			Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1							9			11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														19
		Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	5					9						19
			Segundo	Revuelto de queso salteado		2	5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														19
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas (tomat														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														19
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

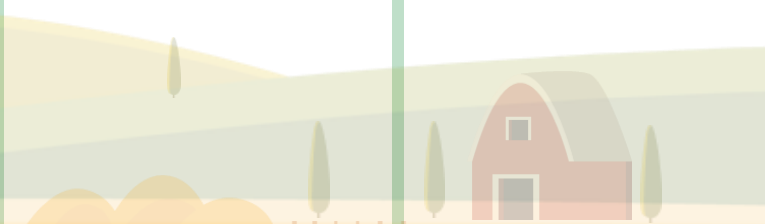
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales con crema suave de bechamel Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema del lazarrillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Filete de ternera horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Brócoli al vapor Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Albóndigas de pollo en salsa española Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de pavo con patatas salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz integral Garbanzos encebollados - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Ragout de ternera a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

[illegible]

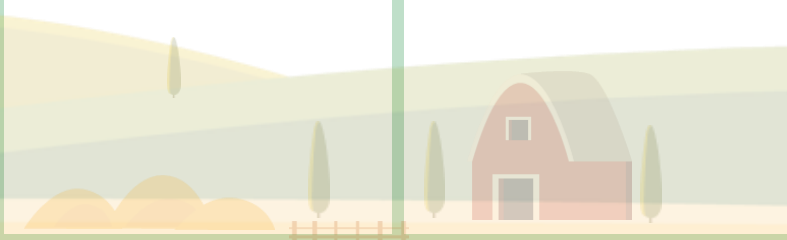
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales con crema suave de bechamel Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema del lazarrillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Brócoli al vapor Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de pavo con patatas salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz integral Garbanzos encebollados - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Ragout de ternera a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja colesterol

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	ALTRAMICES	SIN FITOS
Baja colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales con crema suave de be	1	2						9	10	11	12			
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y i														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2					8	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1							9			11			14
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas salteado	1	2	3					9						14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham														
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanahí														
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz integral												12		14
			Segundo	Garbanzos encebollados														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Ragout de ternera a la jardinera (menestra)	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1							9			11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Segundo	Revuelto de queso salteado		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas (tomat														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Escalope de pollo empanado s/alérgenos Ensalada de lechuga y remolacha Fruta* (excepto alergia) y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Espirales integrales con crema suave de bechamel Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* (excepto alergia) y pan	Crema del lazarrillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Brócoli al vapor Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta* (excepto alergia) y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo a la bilbaína Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* (excepto alergia) y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta* (excepto alergia) y pan	Arroz salteado con ajo Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y tomate Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta* (excepto alergia) y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Sopa de ave con arroz integral Garbanzos encebollados - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* (excepto alergia) y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* (excepto alergia) y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta* (excepto alergia) y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo ,F.Secos , F.Pelac

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	CAPARHUTES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUM FITOS
Sin huevo ,F.Secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Martes	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Miércoles	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Jueves	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Viernes	Primero	Lunes															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Miércoles	Primero	Espirales integrales con crema suave de be	1	2							9	10	11	12			
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Jueves	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y i															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
	Viernes	Primero	Brócoli al vapor															
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal															
			Segundo	Abadejo a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
	Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham															
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah															
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
	Martes	Primero	Arroz salteado con ajo															
			Segundo	Ternera con cebolla guisada														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro															
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz integral												12			14
			Segundo	Garbanzos encebollados														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14
			Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1							9		11				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Miércoles	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju															
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas (tomat														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Viernes	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Escalope de pollo empanado s/alérgenos Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales con crema suave de bechamel Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema del lazarrillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas a la riojana Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de pavo con patatas salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas guisadas con chistorra Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin trucha,salmón

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	FRUTOSCÍTRICA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SUM.FITOS		
Sin trucha,salmór	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
		Martes	Primero	-																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
		Viernes	Primero	Lunes																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	0																
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alérgenos																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
			Segundo	Tortilla de patata			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales con crema suave de be	1	2							9	10	11	12				14
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Jueves		Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y p																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
Viernes		Primero	Patatas estofadas a la riojana	1	2	5						9							14	
		Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1								9		11				14		
		Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera		2	5					9							14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal																	
		Segundo	Revuelto de pavo con patatas salteado	1	2	5					9							14		
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14		
	Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham																	
		Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer				4											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa																	
		Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	5												14		
Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah																		
	Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14			
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
		Segundo	Merluza en salsa verde				4													
		Guarnición	Patatas cocidas																	
	Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	5	4	5	6		9							14		
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14		
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14		
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro																	
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14		
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9		11								
	Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	5					9							14			
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14		
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14		
		Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1							9		11					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14		
	Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	5					9							14		
		Segundo	Revuelto de queso salteado		2	5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14		
	Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras (ju																	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas (tomat																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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