



Menú SIN GLUTEN

CEIP MIGUEL DE CERVANTES

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa de ave con arroz Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Crema de champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo al horno Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Crema de champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón a la plancha Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Garbanzos salteados con jamón serrano - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Magro con salsa de tomate Patatas bastón fritas Fruta fresca y

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS/CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	AITRANUCES	SLI FITOS
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3									12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	3						9					14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pri														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														

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



Menú SIN LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa de ave con arroz Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con jamón serrano - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y

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	SIN FITOS
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3								12			
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		3	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														



Menú SIN PLV

CEIP MIGUEL DE CERVANTES

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa de ave con arroz Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Garbanzos salteados con jamón serrano - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y

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	▼	SESAMO	▼	MOSTAZA	▼	APIO	▼	ALTRAMICES	▼	SIN FITOS	▼	
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-																														
			Segundo	-																														
			Guarnición	-																														
		Martes	Primero	-																														
			Segundo	-																														
			Guarnición	-																														
		Miércoles	Primero	-																														
			Segundo	-																														
			Guarnición	-																														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz			1		2		3																		12					
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo																													14	
			Guarnición	Patatas bastón fritas																														
			Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo																													
				Segundo	Salmón al horno con eneldo										4																			
				Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1																												
			Segundo	Tortilla de patata						3																								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																													14	
		Martes	Primero	Coliflor salteada																														
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias																														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz		1		2		3																		12						
			Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																														
			Guarnición	-																														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria																													14	
			Segundo	Abadejo a la romana frito			1			3		4																						
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo																														
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo																													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	-																														
			Segundo	FESTIVO																														
			Guarnición	-																														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)											5																		14	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																														
			Guarnición	Patatas bastón fritas																														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo																														
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil										4																				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																													14	
		Viernes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil																													14	
			Segundo	Filete de pollo al ajillo																														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																													14	
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1																													
		Segundo	Tortilla de patata						3																									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																													14		
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																															
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón		1						4																							
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla																													14		
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado																															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr																															
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano		1		2		3																							14		
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																													14		
		Segundo	Merluza al horno en piperrada									4																						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																													14		
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz		1		2		3																		12							
		Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																															
		Guarnición	-																															
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma										4																					
		Segundo	Caballa en salsa de tomate										4																					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																													14		
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																															
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego						3																									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																													14		
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón																															
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																													14		
	Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo																															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																													14		
	Viernes	Primero	Crema de calabaza asada																													14		
		Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)		1																													
		Guarnición	Patatas bastón fritas																															



Menú SIN PLV (SÍ TERNERA)

CEIP MIGUEL DE CERVANTES

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa de ave con arroz Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con jamón serrano - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PLV (SÍ 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	APIO	ALTRAMICES	SIN FITOS
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
SIN PLV (SÍ TERNE	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Martes		Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Miércoles		Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Jueves		Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	5								12			
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
	Viernes		Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Martes		Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano														
			Guarnición	-														
	Jueves		Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		5	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
	Viernes		Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Martes		Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
	Jueves		Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Viernes		Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
	Miércoles		Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pri														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	5											14
	Jueves		Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Martes		Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Miércoles		Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Jueves		Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Viernes		Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														

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



Menú SIN HUEVO

CEIP MIGUEL DE CERVANTES
OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo al horno Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con jamón serrano - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ARRO	ALTRAMICES	SIN FITOS		
SIN HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12				
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14	
			Guarnición	Patatas bastón fritas																
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
				Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Martes		Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	3						9	10	11	12				
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11					
			Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																
			Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															14	
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo																
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Semana 5	Lunes	Primero	-															
				Segundo	FESTIVO															
				Guarnición	-															
	Martes		Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5										14	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Patatas bastón fritas																
	Semana 6	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo					4											
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
		Viernes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil															14	
			Segundo	Filete de pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
		Semana 7	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
				Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
	Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1				4											
Guarnición			Ensalada de tomate y cebolla															14		
Miércoles	Primero		Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12					
	Segundo		Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr																	
	Guarnición		Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3												14		
Semana 8	Lunes	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14		
		Segundo	Merluza al horno en piperrada					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11						
		Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																	
		Guarnición	-																	
	Semana 9	Lunes	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma					4											
			Segundo	Caballa en salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
Martes		Primero	Garbanzos guisados con calabaza																	
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
Miércoles		Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón																	
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14		
Semana 10	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14		
	Viernes	Primero	Crema de calabaza asada															14		
		Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1																
		Guarnición	Patatas bastón fritas																	

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



Menú SIN HUEVO,LUBINA

CEIP MIGUEL DE CERVANTES

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo al horno Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con jamón serrano - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO, LUBINA

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	FRUTOSCÍSCARAS	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SIN FITOS		
SIN HUEVO,LUBIN	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1									9		11	12				
		Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Patatas bastón fritas																	
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
Martes		Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5						9	10	11	12					
		Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11						
		Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria																14		
	Segundo	Abadejo al horno					4													
	Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																		
	Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Semana 3	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)						5										14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas bastón fritas																	
Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo																		
	Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil					4											14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
	Viernes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil																14	
		Segundo	Filete de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1				4												
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12					
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pri																	
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	5													14	
Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																14		
	Segundo	Merluza al horno en piperrada					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11						
		Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma																	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																	
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón																	
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo																		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
	Viernes	Primero	Crema de calabaza asada																14	
		Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1																
		Guarnición	Patatas bastón fritas																	

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



Menú SIN PESCADO

CEIP MIGUEL DE CERVANTES

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Magro de cerdo al ajillo Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha con queso - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Zanahoria baby al vapor Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO

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	SÉSAMO	MOSTAZA	AJÍO	ALTRAMUÉS	ALUFITOS
SIN PESCADO	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas		1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha			2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,		1	2	5					9						14
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1													
			Segundo	Tortilla de patata				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada		1	2	5					9	10		11	12		
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne		1	2	5					9						14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo															
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c		1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)		1	2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)						5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate		1	2	5					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha con queso			2	5					9						
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,		1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)		1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1													
			Segundo	Tortilla de patata				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)		1	2						9	10		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr															
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano		1	2	5											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14
			Segundo	Tortilla francesa horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne		1	2	5					9						14
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be		1	2	5					9			11			
			Segundo	Zanahoria baby al vapor															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza															
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york		1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo															
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso		1	2	5					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)		1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas															

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



Menú SIN SALMÓN, TRUCHA

CEIP MIGUEL DE CERVANTES

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha con queso - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN SALMÓN, TRUCHA

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	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ATRAMUCES	ALUFITOS
SIN SALMÓN, TRU	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,	1	2	5					9						14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5					9	10		11	12		
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		5	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha con queso		2	5					9						
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,	1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	5											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	5					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	5					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														



Menú SIN MARISCO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Salteado campestre con patatas (judía, berenjena, zanahoria) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha con queso - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN MARISCO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUM.FITOS	
SIN MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1									9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5						9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, Salmón al horno con eneldo	1	2	5			4			9						14
			Segundo	Ensalada de lechuga y maíz															14
			Guarnición																
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Tortilla de patata			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5					9	10	11	12				
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	5					9							14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		5	4											
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja	1	2	5					9			11	12			14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5					9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Salteado campestre con patatas (judía, berenjena															
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha con queso		2	5					9							
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, queso	1	2	5					9			11	12			14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	5					9							14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
		Segundo	Tortilla de patata			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4												
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14	
	Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10	11	12					
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas primavera																
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	5												14	
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	5					9							14	
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel	1	2	5					9			11					
		Segundo	Caballa en salsa de tomate				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	5					9							14	
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo																
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	5					8	9	10					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza asada															14	
		Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1															
		Guarnición	Patatas bastón fritas																

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



Menú SIN CARNE NI MARISCO

CEIP MIGUEL DE CERVANTES

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Brócoli al vapor Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Abadejo a la bilbaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Brócoli al vapor Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Salteado campestre con patatas (judía, berenjena, zanahoria) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Coliflor al ajillo - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Huevos duros Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales en blanco Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Brócoli salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Tortilla francesa horno Patatas bastón fritas Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CARNE NI MARISCO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAPAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ALHO	ALTRAMICES	SUM.FITOS	
SIN CARNE NI MA	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanaho	1								9		11	12			
			Segundo	Brócoli al vapor															
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,	1	2	3		4				9						14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1			5											14	
		Segundo	Tortilla de patata																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
	Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	3		4				9	10	11	12			14	
		Segundo	Abadejo a la bilbaína																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanaho	1								9			11	12			
		Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Abadejo a la romana frito	1		5		4											
		Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
	Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo																
		Segundo	Brócoli al vapor																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
Semana 4	Lunes	Primero	-																
		Segundo	FESTIVO																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Salteado campestre con patatas (judía, ber	1	2	3						9							
		Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14	
		Segundo	Coliflor al ajillo															14	
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,	1	2	3		4				9			11	12		14	
		Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Viernes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil															14	
		Segundo	Abadejo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1			5												
		Segundo	Tortilla de patata																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera	1				4											
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón																
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14	
	Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2		5					9	10	11	12				
		Segundo	Huevos duros																
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3												14	
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanaho	1								9			11	12			
		Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,																
		Guarnición	-																
Semana 6	Lunes	Primero	Espirales en blanco	1								9			11				
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo																
		Segundo	Brócoli salteado																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza asada															14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Patatas bastón fritas																



Menú SIN CERDO NI TERNERA

CEIP MIGUEL DE CERVANTES

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Coliflor al ajillo - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales en blanco Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Brócoli salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Tortilla francesa horno Patatas bastón fritas Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CERDO NI 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	SÉSAMO	MOSTAZA	AJÍO	ALTRAMUÉS	ALUFITOS
SIN CERDO NI TEF	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanaho	1									9		11	12		
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,	1	2	3							9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Tortilla de patata				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	3							9	10	11	12		
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanaho	1									9		11	12		
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1			3	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c	1	2	3							9		11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)						5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Coliflor al ajillo															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,	1	2	3							9		11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil															14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Tortilla de patata				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2								9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr															
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3												14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanaho	1									9		11	12		
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,															
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales en blanco	1									9		11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza															
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón															
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3		4	5	6			9					14
			Segundo	Brócoli salteado															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3											
			Guarnición	Patatas bastón fritas															



Menú SIN CERDO

CEIP MIGUEL DE CERVANTES
OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Coliflor al ajillo - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales en blanco Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Brócoli salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Tortilla francesa horno Patatas bastón fritas Fruta fresca y

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.



Menú SIN SÉSAMO

CEIP MIGUEL DE CERVANTES

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Coliflor al ajillo - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN SÉSAMO

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	GRANOS	LEGUMINOSAS	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CARNALES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SLI FITOS		
SIN SÉSAMO	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1										9		11	12			
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	3							9							14
			Guarnición	Patatas bastón fritas																	
	Primero		Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, lentejas)	1	2	3				4				9						14	
	Segundo		Salmón al horno con eneldo																	14	
	Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
			Segundo	Tortilla de patata			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
		Martes	Primero	Coliflor salteada																	
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero, zanahoria)	1	2	3							9						14	
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		3	4													
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																	
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)	1	2	3							9			11	12		14	
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	3							9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Semana 3	Lunes	Primero	-																
				Segundo	FESTIVO																
				Guarnición	-																
	Martes		Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)						5										14	
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3							9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14	
			Segundo	Coliflor al ajillo																14	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, pollo, zanahoria)	1	2	3							9			11	12		14	
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil							4									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
	Viernes		Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil																14	
			Segundo	Filete de pollo al ajillo																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Semana 4		Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
				Segundo	Tortilla de patata			3													14
				Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1					4											
Guarnición			Ensalada de tomate y cebolla																14		
Miércoles		Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2								9	10	11	12					
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales																		
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3													14		
Jueves		Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																14		
		Segundo	Merluza al horno en piperrada						4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero, zanahoria)	1	2	3							9						14		
		Guarnición	-																		
Semana 5		Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	3						9			11					
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14		
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																		
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14			
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																		
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14			
	Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3		4	5	6			9						14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Viernes	Primero	Crema de calabaza asada																14			
	Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1																		
	Guarnición	Patatas bastón fritas																			

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



Menú BAJA EN GRASAS

CEIP MIGUEL DE CERVANTES

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo al horno Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Coliflor al ajillo - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales en blanco Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Aliño de zanahoria rallada Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú BAJA EN GRASAS

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
BAJA EN GRASAS	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1							9			11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	3				9							14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, Salmón al horno con eneldo	1	2	3	4			9							14
			Segundo	Ensalada de lechuga y maíz														14
			Guarnición															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, Guarnición														
				-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c	1	2	3				9				11	12		14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3				9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Coliflor al ajillo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, 1	1	2	3	4			9				11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1						9				11			
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, Guarnición														
				-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales en blanco	1						9				11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6	9							14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Aliño de zanahoria rallada														14



Menú BAJA EN GRASAS Y SIN KIWI

CEIP MIGUEL DE CERVANTES

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo al horno Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Coliflor al ajillo - Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales en blanco Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Aliño de zanahoria rallada Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú BAJA EN GRASAS Y SIN KIWI

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
BAJA EN GRASAS	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1							9			11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	3				9							14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, Salmón al horno con eneldo	1	2	3	4			9							14
			Segundo	Ensalada de lechuga y maíz														14
			Guarnición															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1						9				11			
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, Guarnición														
				-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c	1	2	3				9				11	12		14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3				9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Coliflor al ajillo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, 1	1	2	3	4			9				11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1						9				11			
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, Guarnición														
				-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales en blanco	1						9				11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6	9							14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Aliño de zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	ATRAMUESES	ALUFITOS
FRUTOS SECOS	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	3					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,	1	2	3					9						14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	3					9	10		11	12		
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		3	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, pollo, queso)	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, puerro)	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
	Semana 5	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	3					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jarrete	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Zanahoria asada Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú FRUTOS SECOS, PESCADO

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	APO	ALTRAMUÉS	ALUFITOS
FRUTOS SECOS, P	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas		1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha			2	3					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,		1	2	3					9						14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1													
			Segundo	Tortilla de patata				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada		1	2	3					9	10		11	12		
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne		1	2	3					9						14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c		1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)		1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)						5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate		1	2	3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas															14
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,		1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)		1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat		1													
			Segundo	Tortilla de patata				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Zanahoria asada															
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)		1	2						9	10		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr															
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano		1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne		1	2	3					9						14
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be		1	2	3					9			11			
			Segundo	Tortilla francesa horno				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza															
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jar		1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)		1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa de ave con arroz Filete de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Crema de champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz integral Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Abadejo al horno Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Escalope de pollo empanado s/alérgenos Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Coliflor al horno Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Crema de champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli al vapor Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz integral Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Brócoli al vapor Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Coliflor al ajillo Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Fruta fresca y

Listado de alérgenos por plato para el Menú F.SECOS, SIN LEGUMBRE (SIN LEGUMBRE)

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.

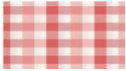
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SIM. FITOS
F.SECOS, SIN LEG	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3									12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz integral	1	2	3									12		14
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Coliflor al horno														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas primavera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz integral	1	2	3									12		14
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajillo														14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Filete de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo al horno Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Escalope de pollo empanado s/alérgenos Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con jamón serrano - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Abadejo a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	 Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y

Listado de alérgenos por plato para el Menú FRUTOS SECOS, HUEVO, SE

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	ALTRAMUÉS	ALÉRGENOS
FRUTOS SECOS, F	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas		1								9		11	12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor salteada															
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alérgenos															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)						5									14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas															14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo															
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil															14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat		1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón		1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)		1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr															
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano		1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano															
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma															
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza															
			Segundo	Abadejo a la bilbaina					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jar		1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)		1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Filete de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con ajo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor salteada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo al horno Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Escalope de pollo empanado s/alérgenos Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con jamón serrano - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Macarrones s/alérgenos con salsa de tomate Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	 Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y

Listado de alérgenos por plato para el Menú FRUTOS SECOS, LACTOSA

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUACES	ALUFITOS
FRUTOS SECOS, L	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas		1								9		11	12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
Semana 2	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1													
			Segundo	Tortilla de patata				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor salteada															
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alérgenos															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
Semana 3	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)						5									14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas															14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo															
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil															14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat		1													
			Segundo	Tortilla de patata				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón		1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)		1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr															
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano		1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano															
			Guarnición	-															
Semana 5	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones s/alérgenos con salsa de toma															
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza															
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jar		1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)		1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y

Listado de alérgenos por plato para el Menú F.SECOS,BERENJENA, MIEL

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	APIO	AI/TRAMUCES	SIN FOTOS
F.SECOS, BERENJE	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	3					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, berenjena)	1	2	3					9						14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	3					9		10	11	12		
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		5	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, pollo)	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, carne)	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9		10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	3					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jamón	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y

Listado de alérgenos por plato para el Menú FRUTOS SECOS, KIWI

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	SEMAMO	MOSTAZA	APIO	ATRAMUESES	ALUFITOS
FRUTOS SECOS, K	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	3					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,	1	2	3					9						14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	3					9	10		11	12		
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		3	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, pollo, queso)	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, puerro)	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	3					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jarrete	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú FRUTOS SECOS, FRUTA PEL

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	AJÍO	ALTRAMUÉS	ALUFITOS
FRUTOS SECOS, F	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas		1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha			2	5					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas															
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,		1	2	5					9						14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1													
			Segundo	Tortilla de patata				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada		1	2	5					9	10		11	12		
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne		1	2	5					9						14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Abadejo a la romana frito		1		5	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c		1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)		1	2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)						5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate		1	2	5					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas															14
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,		1	2	5					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)		1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat		1													
			Segundo	Tortilla de patata				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón		1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)		1	2						9	10		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pr															
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano		1	2	5											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne		1	2	5					9						14
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be		1	2	5					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza															
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jar		1	2	5					9						14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)		1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)		1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de boniato Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con ajo Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Brócoli al vapor Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CALABAZA

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]

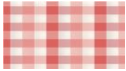
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Fruta fresca y

Listado de alérgenos por plato para el Menú MELOCOTÓN, SANDÍA Y MELO

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ATRAMUESES	ALUFITOS
MELOCOTÓN, SANDÍA Y MELO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	3					9						14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, lenteja)	1	2	3					9						14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	3					9	10	11	12			
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera)	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		3	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, pollo, queso)	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, puerro)	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2						9	10	11	12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera)	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	3					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jarrete	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)  Patatas bastón fritas Fruta fresca y

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN AGUACATE

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	SIN FITOS
SIN AGUACATE	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1							9			11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	5				9							14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, Salmón al horno con eneldo	1	2	5		4		9							14
			Segundo	Ensalada de lechuga y maíz														14
			Guarnición															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	5				9		10		11	12		
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1						9				11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	5				9							14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		5	4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de	1	2	5				9				11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	5				9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5				9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, Bacon	1	2	5				9				11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	5				9							14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, carne	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2					9		10		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas proven														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	5											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1						9				11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	5				9							14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	5		4		9				11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jarro	1	2	5				9							14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	5				8	9	10					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú PIÑA

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.

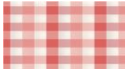
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																														
	▼	▼	▼	▼	▼	GLUTEN	▼	LECHE	▼	HUEVO	▼	PESCADO	▼	MOLUSCOS	▼	CRUSTÁCEOS	▼	CACAHUETES	▼	FRUTOSCÁSCARA	▼	SOJA	▼	SESAMO	▼	MOSTAZA	▼	APIO	▼	ALTRAMICES	▼	SUM.FITOS	▼	
PIÑA	Semana 1	Lunes	Primero	-																														
			Segundo	-																														
			Guarnición	-																														
		Martes	Primero	-																														
			Segundo	-																														
			Guarnición	-																														
		Miércoles	Primero	-																														
			Segundo	-																														
			Guarnición	-																														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas		1																	9				11		12					
			Segundo	Hamburguesa a la plancha				2		5													9										14	
			Guarnición	Patatas bastón fritas																														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, Salmón al horno con eneldo		1		2		5				4									9											14
			Segundo	Ensalada de lechuga y maíz																														14
			Guarnición																															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1																												
			Segundo	Tortilla de patata					5																									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																														
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada		1		2		5													9		10		11		12					
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias																														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas																														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1																	9				11							
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)		1		2		5													9											
			Guarnición	-																														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria																														
			Segundo	Abadejo a la romana frito		1				5		4																						
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)		1		2		5													9				11		12					
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)		1		2		5													9											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																														
	Semana 3	Lunes	Primero	-																														
			Segundo	FESTIVO																														
			Guarnición	-																														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)										5																				
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate		1		2		5													9											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas																														
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, queso, pollo)		1		2		5													9				11		12					
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil										4																				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																														
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)		1		2		5													9											
			Segundo	Filete de pollo al ajillo																														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																														
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, carne)		1																													
		Segundo	Tortilla de patata					5																										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																															
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																															
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón		1								4																					
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla																															
	Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)		1		2															9		10		11		12						
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas primavera																															
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano		1		2		5																									
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																															
		Segundo	Merluza al horno en piperrada										4																					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																															
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1																	9				11								
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)		1		2		5													9												
		Guarnición	-																															
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)		1		2		5												9				11									
		Segundo	Caballa en salsa de tomate										4																					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																															
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																															
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego						5																									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																															
	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jarrete		1		2		5													9												
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																															
	Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)		1		2		5				4		5		6					9												
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso		1		2		5													8		9		10								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																															
	Viernes	Primero	Crema de calabaza asada																															
		Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)		1																													
		Guarnición	Patatas bastón fritas																															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú KIWI

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	▼	
KIWI	Semana 1	Lunes	Primero	-																														
			Segundo	-																														
			Guarnición	-																														
		Martes	Primero	-																														
			Segundo	-																														
			Guarnición	-																														
		Miércoles	Primero	-																														
			Segundo	-																														
			Guarnición	-																														
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas		1																	9				11		12					
			Segundo	Hamburguesa a la plancha				2		5													9										14	
			Guarnición	Patatas bastón fritas																														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, Salmón al horno con eneldo		1		2		5				4									9											14
			Segundo	Ensalada de lechuga y maíz																														14
			Guarnición																															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1																												
			Segundo	Tortilla de patata					5																									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																														14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada		1		2		5													9		10		11		12					14
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias																														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas																														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1																	9				11							14
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)		1		2		5													9											14
			Guarnición	-																														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria																														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito		1				5		4																						
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)		1		2		5													9				11		12					14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)		1		2		5													9											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-																														
			Segundo	FESTIVO																														
			Guarnición	-																														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)										5																				14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate		1		2		5													9											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas																														14
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, pollo, queso)		1		2		5				4									9				11		12					14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil										4																				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)		1		2		5													9											14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo																														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																														14
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, carne)		1																													
		Segundo	Tortilla de patata					5																									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																														14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																															
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón		1								4																				14	
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla																														14	
	Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)		1		2															9		10		11		12					14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas frescas																														14	
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano		1		2		5																								14	
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																														14	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada										4																				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																														14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1																	9				11							14	
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)		1		2		5													9											14	
		Guarnición	-																															
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)		1		2		5				4								9				11									
		Segundo	Caballa en salsa de tomate										4																					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																														14	
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																															
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego						5																									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																														14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jarrete		1		2		5													9											14	
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																														14	
	Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)		1		2		5				4		5		6					9											14	
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso		1		2		5													8		9		10							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú MELOCOTÓN

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	SIN FITOS		
MELOCOTÓN	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas		1								9			11	12		
			Segundo	Hamburguesa a la plancha			2	5					9							14
			Guarnición	Patatas bastón fritas																
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, Salmón al horno con eneldo		1	2	5		4			9							14
			Segundo	Ensalada de lechuga y maíz																14
			Guarnición																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1														
			Segundo	Tortilla de patata			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada		1	2	5					9	10		11	12			
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas																14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1							9			11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero		1	2	5					9							14
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria																14
			Segundo	Abadejo a la romana frito		1		5	4											
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de		1	2	5					9			11	12			14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)		1	2	5					9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Semana 3	Lunes	Primero	-																
			Segundo	FESTIVO																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)						5										14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate		1	2	5					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas																14
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, Bacon		1	2	5					9			11	12			14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)		1	2	5					9							14	
		Segundo	Filete de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, carne		1															
		Segundo	Tortilla de patata			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón		1			4												
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)		1	2						9	10		11	12				
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas primavera																	
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano		1	2	5												14	
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																14	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1							9			11						
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero		1	2	5					9							14		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be		1	2	5				9			11						
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																	
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jarro		1	2	5					9							14	
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)		1	2	5	4	5	6		9							14	
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso		1	2	5					8	9	10					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Viernes	Primero	Crema de calabaza asada																14		
	Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)		1																
	Guarnición	Patatas bastón fritas																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS <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>	la valoración nutricional está referida a un rango de edad de 6 a 9 años		Sopa casera de estrellitas Hamburguesa a la plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
05	06	07	08	9 VIERNES DE LA HISPANIDAD Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja) Sincronizadas horno (fajita york y queso) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Coliflor con bechamel gratinada Filete de pollo con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo a la romana frito Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza, boniato y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30 HALLOWEEN
Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan	Garbanzos guisados con calabaza Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Paella mixta (pollo, marisco) Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza asada Estofado brujo (magro, cebolla, tomate) Patatas bastón fritas Fruta fresca y 

Listado de alérgenos por plato para el Menú MELÓN

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	▼		
MELÓN	Semana 1	Lunes	Primero	-																															
			Segundo	-																															
			Guarnición	-																															
		Martes	Primero	-																															
			Segundo	-																															
			Guarnición	-																															
		Miércoles	Primero	-																															
			Segundo	-																															
			Guarnición	-																															
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas		1																	9				11		12						
			Segundo	Hamburguesa a la plancha				2		5													9										14		
			Guarnición	Patatas bastón fritas																															
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, Salmón al horno con eneldo		1		2		5				4									9											14	
			Segundo	Ensalada de lechuga y maíz																														14	
			Guarnición																															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1																													
			Segundo	Tortilla de patata					5																										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																														14	
		Martes	Primero	Coliflor con bechamel gratinada		1		2		5													9		10		11		12					14	
			Segundo	Filete de pollo con salsa de zanahorias																															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas																														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1																	9					11						14	
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)		1		2		5													9											14	
			Guarnición	-																															
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria																														14	
			Segundo	Abadejo a la romana frito		1				5		4																							
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																															
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa de soja)		1		2		5													9					11		12					14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)		1		2		5													9												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-																															
			Segundo	FESTIVO																															
			Guarnición	-																															
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)										5																				14	
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate		1		2		5													9												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																														14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas																														14	
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, pollo, puerro)		1		2		5													9					11		12					14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil										4																				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																														14	
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)		1		2		5													9												14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo																															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																														14	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, carne)		1																														
		Segundo	Tortilla de patata					5																											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																														14		
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																																
		Segundo	Salmón al horno con salsa de limón		1								4																						
		Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla																														14		
	Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)		1		2															9		10		11		12						14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas primavera																																
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano		1		2		5																									14	
	Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																																
		Segundo	Merluza al horno en piperrada										4																						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																														14		
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1																	9					11							14	
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)		1		2		5													9												14	
		Guarnición	-																																
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bechamel)		1		2		5												9					11									
		Segundo	Caballa en salsa de tomate										4																						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																														14		
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego						5																										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz											</																					