

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Espirales con pisto de verduras Salmón en salsa de eneldo (salmon, cebolla, eneldo) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y leche y pan Kcal: 466,625 prot (g): 21,687 lip (g): 19,829 hc (g): 49,679	Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzos, patata, champiñones) Tortilla de espinacas Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche y pan integral Kcal: 429,428 prot (g): 17,99 lip (g): 15,554 hc (g): 51,336	Crema de verduras y naranja (patata, zanahoria, acelga, puerro, cebolla, zumo) Magro de cerdo en salsa de tomate Fruta y leche y pan Kcal: 393,843 prot (g): 25,724 lip (g): 14,677 hc (g): 37,451	Judías verdes con patatas Contramusto de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan integral Kcal: 341,864 prot (g): 24,469 lip (g): 15,503 hc (g): 22,941	Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa tomate) Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimienta, cebolla, tomate)  Yogurt natural y pan Kcal: 675,797 prot (g): 23,084 lip (g): 9,475 hc (g): 117,97
14	15	16	17	18
Sopa de pescado con arroz integral Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y leche y pan Kcal: 350,064 prot (g): 10,08 lip (g): 14,897 hc (g): 41,092	Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, zanahoria, pollo) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)  Fruta y leche y pan integral Kcal: 571,711 prot (g): 24,536 lip (g): 22,096 hc (g): 63,154	Brócoli rehogado al pimentón Caldereta de cerdo a la jardinera Fruta y leche y pan Kcal: 421,69 prot (g): 34,493 lip (g): 16,845 hc (g): 29,017	Crema de zanahorias Pollo en escabeche Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y leche y pan integral Kcal: 388,964 prot (g): 23,787 lip (g): 18,431 hc (g): 29,497	Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate) Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogurt natural y pan Kcal: 553,344 prot (g): 32,649 lip (g): 11,528 hc (g): 75,64
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con verduras Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan Kcal: 381,575 prot (g): 20,366 lip (g): 16,115 hc (g): 37,223	Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa tomate) Lentejas guisadas con calabaza y patata  Fruta y leche y pan integral Kcal: 494,785 prot (g): 17,966 lip (g): 7,736 hc (g): 85,289	Crema de calabacín (calabacín, patata) Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y leche y pan Kcal: 388,032 prot (g): 27,754 lip (g): 17,855 hc (g): 27,483	Sopa de verduras con fideos (fideos, verduras) Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de cebolla Calabacín salteado Fruta y leche y pan integral Kcal: 332,776 prot (g): 22,919 lip (g): 15,443 hc (g): 23,045	Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924
28	29	30	01	02
Menestra imperial salteada Cinta de lomo fresca al horno con salsa española Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan Kcal: 358,715 prot (g): 26,876 lip (g): 16,098 hc (g): 24,88	Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y leche y pan integral Kcal: 207,259 prot (g): 6,579 lip (g): 12,001 hc (g): 15,751	Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, zanahoria, pollo) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)  Fruta y leche y pan Kcal: 571,711 prot (g): 24,536 lip (g): 22,096 hc (g): 63,154		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Espirales con pisto de verduras - d Salmón con salsa de eneldo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y leche y pan	Estofado de garbanzos con champiñones - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche y pan integral	Crema de verduras y naranja - d Magro de cerdo en salsa de tomate - d - Fruta y leche y pan	Judías verdes con patatas - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan integral	Arroz integral a la napolitana - d Alubias pintas estofadas - d - Yogurt natural y pan
14	15	16	17	18
Sopa de pescado con arroz integral - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y leche y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Cocido completo - d - Fruta y leche y pan integral	Brócoli rehogado al pimenton - d Caldereta de cerdo a la jardinera - d - Fruta y leche y pan	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y leche y pan integral	Lentejas estofadas con puerro - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogurt natural y pan
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con verduras - d Jurel en salsa de tomate - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y leche y pan integral	Crema de calabacín - d Estofado de cerdo al estilo maño - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa de verduras con fideos - d Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de cebolla - d Calabacín salteado - d Fruta y leche y pan integral	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
28	29	30	01	02
Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan	Arroz integral con salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y leche y pan integral	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Cocido completo - d - Fruta y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin morcilla

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin morcilla	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Merluza a la mediterránea - d				4	5	6							12	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas a la castellana - d	1	2	3						9					14
			Segundo	Goulash de magro con patatas - d														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo - d	1	2	3						9					14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza - d														14
			Segundo	Tortilla de calabacín - d			3											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales con pisto de verduras - d	1		3						9		11			
			Segundo	Salmón con salsa de eneldo - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc														14
		Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d														14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas - d														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y per														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9					14
		Viernes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Alubias pintas estofadas - d														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de pescado con arroz integral - d	1	2	3	4	5	6		8	9			12		14
			Segundo	Tortilla de patatas - d			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo - d	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d														14
			Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d														14
			Segundo	Pollo en escabeche - d														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
	Semana 4	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d	1													14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
		Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9					14
		Martes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1											12		14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín - d														14
			Segundo	Estofado de cerdo al estilo maño - d			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos - d	1								9		11	12		
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) de ave en sal:	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado - d														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras - d														14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
		Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa esp														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate - d														
			Segundo	Tortilla de patatas - d			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo - d	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras - d														14
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas - d														14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Espirales con pisto de verduras - d Salmón con salsa de eneldo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y leche y pan	Estofado de garbanzos con champiñones - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche y pan	Crema de verduras y naranja - d Magro de cerdo en salsa de tomate - d - Fruta y leche y pan	Judías verdes con patatas - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Alubias pintas estofadas - d - Yogurt natural y pan
14	15	16	17	18
Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y leche y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Cocido completo - d - Fruta y leche y pan	Brócoli rehogado al pimenton - d Caldereta de cerdo a la jardinera - d - Fruta y leche y pan	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y leche y pan	Lentejas estofadas con puerro - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogurt natural y pan
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con verduras - d Jurel en salsa de tomate - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y leche y pan	Crema de calabacín - d Estofado de cerdo al estilo maño - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa de verduras con fideos - d Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de cebolla - d Calabacín salteado - d Fruta y leche y pan	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
28	29	30	01	02
Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Cocido completo - d - Fruta y leche y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Merluza a la mediterránea - d				4	5	6						12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas a la castellana - d	1	2	3						9					14
			Segundo	Goulash de magro con patatas - d														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pisto - d														
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo - d	1	2	3						9					14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza - d														14
			Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calaba			3											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales con pisto de verduras - d	1		3						9		11			
			Segundo	Salmón con salsa de eneldo - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc														14
		Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d														14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas - d														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y per														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9					14
		Viernes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Alubias pintas estofadas - d														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)												12		14
			Segundo	Tortilla de patatas - d			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo - d	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d														14
			Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d														14
			Segundo	Pollo en escabeche - d														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d	1													14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9					14
		Martes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1											12		14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín - d														14
			Segundo	Estofado de cerdo al estilo maño - d			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos - d	1								9		11	12		
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) de ave en sal:	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado - d														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras - d														14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
	Semana 5	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa esp														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d														
			Segundo	Tortilla de patatas - d			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo - d	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras - d														14
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas - d														14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Pasta (sin gluten, sin huevo) con pisto de verduras - d Salmón con salsa de eneldo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y leche y pan sin gluten	Estofado de garbanzos con champiñones - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche y pan sin gluten	Crema de verduras y naranja - d Magro de cerdo en salsa de tomate - d - Fruta y leche y pan sin gluten	Judías verdes con patatas - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan sin gluten	Arroz integral a la napolitana - d Alubias pintas estofadas - d - Yogurt natural y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y leche y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y leche y pan sin gluten	Brócoli rehogado al pimenton - d Caldereta de cerdo a la jardinera - d - Fruta y leche y pan sin gluten	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y leche y pan sin gluten	Crema de calabacín - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogurt natural y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con verduras - d Jurel en salsa de tomate - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan sin gluten	Arroz integral a la napolitana - d Filete de abadejo al horno con calabaza - d - Fruta y leche y pan sin gluten	Crema de calabacín - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y leche y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos (pasta sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y leche y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan sin gluten	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y leche y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y leche y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten (celiaco)

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin gluten (celiaco)	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Merluza a la mediterránea - d				4	5	6						12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas - d														14
			Segundo	Goulash de magro con patatas - d														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pisto - d														
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo)									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras y ternera														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza - d														14
			Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabaza)			5											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con pisto de verduras									9					
			Segundo	Salmón con salsa de eneldo - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago														14
		Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d														14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas - d														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9					14
		Viernes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Alubias pintas estofadas - d														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)												12		14
			Segundo	Tortilla de patatas - d			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo)									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d														14
			Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d														14
			Segundo	Pollo en escabeche - d														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín - d														14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9					14
		Martes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Filete de abadejo al horno con calabaza - d				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (pasta sin gluten)									9			12		14
			Segundo	Filete de pollo al horno - d														
			Guarnición	Calabacín salteado - d														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras - d														14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
	Semana 5	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa espesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d														
			Segundo	Tortilla de patatas - d			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo)									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras y ternera														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras - d														14
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas - d														14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Pasta (sin gluten, sin huevo) con pisto de verduras - d Salmón con salsa de eneldo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y leche y pan	Estofado de garbanzos con champiñones - d Filete de pavo al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche y pan	Crema de verduras y naranja - d Magro de cerdo en salsa de tomate - d - Fruta y leche y pan	Judías verdes con patatas - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Alubias pintas estofadas - d - Yogurt natural y pan
14	15	16	17	18
Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Filete de pollo al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y leche y pan	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y leche y pan	Brócoli rehogado al pimenton - d Caldereta de cerdo a la jardinera - d - Fruta y leche y pan	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y leche y pan	Lentejas estofadas con puerro - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogurt natural y pan
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con verduras - d Jurel en salsa de tomate - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y leche y pan	Crema de calabacín - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa de verduras con fideos (pasta sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y leche y pan	Garbanzos estofados con verduras - d Ternera en salsa de zanahoria - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
28	29	30	01	02
Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y leche y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo sin f.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.

[illegible]

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Espirales con pisto de verduras - d Salmón con salsa de eneldo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y bebida vegetal y pan	Estofado de garbanzos con champiñones - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y bebida vegetal y pan	Crema de verduras y naranja - d Magro de cerdo en salsa de tomate - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Judías verdes con patatas - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y bebida vegetal y pan	Arroz integral a la napolitana - d Alubias pintas estofadas - d - Yogur de soja y pan
14	15	16	17	18
Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y bebida vegetal y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Brócoli rehogado al pimenton - d Caldereta de cerdo a la jardinera - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y bebida vegetal y pan	Lentejas estofadas con puerro - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogur de soja y pan
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con verduras - d Jurel en salsa de tomate - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y bebida vegetal y pan	Arroz integral a la napolitana - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Crema de calabacín - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y bebida vegetal y pan	Sopa de verduras con fideos - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y bebida vegetal y pan	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogur de soja y pan
28	29	30	01	02
Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y bebida vegetal y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y bebida vegetal y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y bebida vegetal y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Merluza a la mediterránea - d				4	5	6						12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas - d														14
			Segundo	Goulash de magro con patatas - d														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pisto - d														
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras y ternero														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza - d														14
			Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calaba			3											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales con pisto de verduras - d	1		3						9		11			
			Segundo	Salmón con salsa de eneldo - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc														14
		Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d														14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas - d														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y per														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9					14
		Viernes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Alubias pintas estofadas - d														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)												12		14
			Segundo	Tortilla de patatas - d			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras y ternero														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d														14
			Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d														14
			Segundo	Pollo en escabeche - d														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d	1													14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9					14
		Martes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1											12		14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos - d	1								9		11	12		
			Segundo	Filete de pollo al horno - d														
			Guarnición	Calabacín salteado - d														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras - d														14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
	Semana 5	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa esp														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d														
			Segundo	Tortilla de patatas - d			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras y ternero														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras - d														14
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas - d														14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Espirales con pisto de verduras - d Salmón con salsa de eneldo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y bebida vegetal y pan	Estofado de garbanzos con champiñones - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y bebida vegetal y pan	Crema de verduras y naranja - d Magro de cerdo en salsa de tomate - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Judías verdes con patatas - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y bebida vegetal y pan	Arroz integral a la napolitana - d Alubias pintas estofadas - d - Yogur de soja y pan
14	15	16	17	18
Sopa de pescado con arroz integral - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y bebida vegetal y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Brócoli rehogado al pimenton - d Caldereta de cerdo a la jardinera - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y bebida vegetal y pan	Lentejas estofadas con puerro - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogur de soja y pan
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con verduras - d Jurel en salsa de tomate - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y bebida vegetal y pan	Arroz integral a la napolitana - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Crema de calabacín - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y bebida vegetal y pan	Sopa de verduras con fideos - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y bebida vegetal y pan	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogur de soja y pan
28	29	30	01	02
Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y bebida vegetal y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y bebida vegetal y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras - d - Fruta y bebida vegetal y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin proteína de leche de vaca

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHATAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin proteína de lec	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d															14	
			Segundo	Merluza a la mediterránea - d				4	5	6							12			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas - d																14
			Segundo	Goulash de magro con patatas - d																14
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pisto - d																
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérg	1									9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras - d																14
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero	Crema de calabaza - d																14	
		Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calaba				3													
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales con pisto de verduras - d		1		3						9			11			
			Segundo	Salmón con salsa de eneldo - d				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc																14
		Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d																14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d																14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d																14
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas - d																14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y per																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14
	Viernes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d																14	
		Segundo	Alubias pintas estofadas - d																14	
		Guarnición	-																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de pescado con arroz integral - d		1	2	3	4	5	6			8	9			12		14
			Segundo	Tortilla de patatas - d																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérg	1										9			11	12	14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras - d																14
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d																14
			Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d																14
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d																14
			Segundo	Pollo en escabeche - d																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4											14
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d		1														14	
		Segundo	Abadejo a la marinera - d					4	5	6							12			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d																14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate - d					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14
Martes		Primero	Arroz integral a la napolitana - d																	
		Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - c		1													12		14
		Guarnición	-																	
Miércoles		Primero	Crema de calabacín - d																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14	
Jueves		Primero	Sopa de verduras con fideos - d		1										9			11	12	
		Segundo	Filete de pollo al horno - d																	
		Guarnición	Calabacín salteado - d																	
Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																	14	
	Segundo	Tortilla de espinacas - d					3													
	Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas						4											14	
Semana 5	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa esp																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14	
	Martes	Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d																	
		Segundo	Tortilla de patatas - d					3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérg	1										9			11	12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras - d																14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras - d																	14
		Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d																	14
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas - d																	14	
	Segundo	Abadejo a la marinera - d						4	5	6							12			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc																	14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Arroz con pisto - d Salmón con salsa de eneldo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y leche y pan	Coliflor salteada - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche y pan	Crema de verduras y naranja - d Magro de cerdo en salsa de tomate - d - Fruta y leche y pan	Brócoli rehogado al ajillo - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil con salteado de calabacín - d - Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Merluza en salsa verde con patatas vapor - d - Yogurt natural y pan
14	15	16	17	18
Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y leche y pan	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Jamón de cerdo al horno con zanahoria salteada - d - Fruta y leche y pan	Brócoli rehogado al pimentón - d Cinta de lomo fresca al horno con calabacín - d - Fruta y leche y pan	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y leche y pan	Crema de calabacín - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogurt natural y pan
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con verduras - d Jurel en salsa de tomate - d Patatas cocidas Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Filete de abadejo al horno con calabaza - d - Fruta y leche y pan	Crema de calabacín - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa juliana - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y leche y pan	Crema de calabaza - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli rehogado al ajillo - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Jamón de cerdo al horno con zanahoria salteada - d - Fruta y leche y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres sin f.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.

[illegible]

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Espirales con pisto de verduras - d Jamoncitos de pollo asados - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y leche y pan	Estofado de garbanzos con champiñones - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche y pan	Crema de verduras y naranja - d Magro de cerdo en salsa de tomate - d - Fruta y leche y pan	Judías verdes con patatas - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Alubias pintas estofadas - d - Yogurt natural y pan
14	15	16	17	18
Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y leche y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Cocido completo - d - Fruta y leche y pan	Brócoli rehogado al pimenton - d Caldereta de cerdo a la jardinera - d - Fruta y leche y pan	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche con arroz integral - d - Fruta y leche y pan	Lentejas estofadas con puerro - d Filete de pavo al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogurt natural y pan
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con verduras - d Jamoncitos de pollo asados - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y leche y pan	Crema de calabacín - d Estofado de cerdo al estilo maño - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa de verduras con fideos - d Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de cebolla - d Calabacín salteado - d Fruta y leche y pan	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas con zanahoria salteada - d - Yogurt natural y pan
28	29	30	01	02
Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Cocido completo - d - Fruta y leche y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, marisco sin f.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		SESAMO		MOSTAZA		APIO		ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin pescado, marisc	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d																									14	
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) mixta al horn																	9									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																										14
		Martes	Primero	Alubias pintas a la castellana - d		1		2		3											9									14
			Segundo	Goulash de magro con patatas - d																										14
			Guarnición	Vacaciones de verano																										
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pisto - d																										
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d																										
			Guarnición	Vacaciones de verano																										
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge		1																9				11	12			14
			Segundo	Cocido completo - d		1		2		3												9								14
			Guarnición	Vacaciones de verano																										
		Viernes	Primero	Crema de calabaza - d																										14
			Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calaba							3																			
			Guarnición	Vacaciones de verano																										
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales con pisto de verduras - d		1				3											9				11					
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados - d																										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc																										14
		Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d																										14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d							3																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																										14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d																										14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d																										14
			Guarnición	-																										
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas - d																										14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y per																										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja																		9								14
		Viernes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d																										14
			Segundo	Alubias pintas estofadas - d																										
			Guarnición	-																							12			14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)																						12			14	
			Segundo	Tortilla de patatas - d							3																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																										14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge		1																9			11	12			14	
			Segundo	Cocido completo - d		1		2		3												9								14
			Guarnición	-																										
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d																										14
			Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d																										14
			Guarnición	-																										
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d																										14
			Segundo	Pollo en escabeche con arroz integral - d																										14
			Guarnición	-																										
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d		1																								14
			Segundo	Filete de pavo al horno - d																										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																										14
Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d																									14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados - d																											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja																		9								14	
	Martes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d																											
		Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d		1																				12				14	
		Guarnición	-																											
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín - d																										14	
		Segundo	Estofado de cerdo al estilo maño - d							3																			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																										14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos - d		1																9			11	12				14	
		Segundo	Burguer meat (hamburguesa) de ave en sal:		1		2		3												9								14	
		Guarnición	Calabacín salteado - d																											
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																										14	
		Segundo	Tortilla de espinacas con zanahoria saltead							3																				
		Guarnición	-																											
Semana 5	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d																									14		
		Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa esp																											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																										14	
	Martes	Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d																											
		Segundo	Tortilla de patatas - d							3																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																										14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge		1																9			11	12			14		
		Segundo	Cocido completo - d		1		2		3												9								14	
		Guarnición	-																											
	Jueves	Primero	Crema de verduras - d																										14	
		Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d																										14	
		Guarnición	-																											
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas - d																										14	
		Segundo	Tortilla francesa - d							3																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc																										14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Espirales con pisto de verduras - d Salmón con salsa de eneldo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y leche y pan	Estofado de garbanzos con champiñones - d Tortilla de espinacas con guisantes salteados - d - Fruta y leche y pan integral	Crema de verduras y naranja - d Cinta de lomo fresca al horno con menestra salteada - d - Fruta y leche y pan	Judías verdes con patatas - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Merluza en salsa verde con patatas vapor - d - Yogurt natural y pan
14	15	16	17	18
Sopa de pescado con arroz integral - d Tortilla de patatas - d - Fruta y leche y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Cocido completo - d - Fruta y leche y pan	Brócoli rehogado al pimenton - d Caldereta de cerdo a la jardinera - d - Fruta y leche y pan	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y leche y pan integral	Lentejas estofadas con puerro - d Abadejo a la marinera con guisante salteados- d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogurt natural y pan
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con verduras - d Jurel en salsa de tomate - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Filete de pavo al horno con calabaza - d - Fruta y leche y pan	Crema de calabacín - d Estofado de cerdo al estilo maño - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa de verduras con fideos - d Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de cebolla - d Calabacín salteado - d Fruta y leche y pan integral	Garbanzos estofados (sin tomate, sin zanahoria) - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
28	29	30	01	02
Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan	Arroz integral con salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Cocido completo - d - Fruta y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hiperproteico / Sin tomate na

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	MOHAIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULTOS
Hiperproteico / Sin	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Merluza a la mediterránea - d				4	5	6						12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas a la castellana - d	1	2	3							9				14
			Segundo	Goulash de magro con patatas - d														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérg	1									9		11	12	14
			Segundo	Cocido completo - d	1	2	3							9				14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza - d														14
			Segundo	Tortilla de calabacín con ensaladilla salteac	1		3											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales con pisto de verduras - d	1		3							9		11		
			Segundo	Salmón con salsa de eneldo - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc														14
		Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d														14
			Segundo	Tortilla de espinacas con guisantes saltead			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con menestra														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas - d														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y per														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9				14
		Viernes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Merluza en salsa verde con patatas vapor - d				4	5	6							12	14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de pescado con arroz integral - d	1	2	3	4	5	6			8	9			12	14
			Segundo	Tortilla de patatas - d			3											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérg	1									9		11	12	14
			Segundo	Cocido completo - d	1	2	3							9				14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d														14
			Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d														14
			Segundo	Pollo en escabeche - d														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d	1													14
			Segundo	Abadejo a la marinera con guisante saltead				4	5	6							12	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate - d				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9				14
	Martes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d															
		Segundo	Filete de pavo al horno con calabaza - d															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín - d														14	
		Segundo	Estofado de cerdo al estilo maño - d			3											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos - d	1									9		11	12	14	
		Segundo	Burguer meat (hamburguesa) de ave en sal:	1	2	3							9				14	
		Guarnición	Calabacín salteado - d															
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados (sin tomate, sin zanah														14	
		Segundo	Tortilla de espinacas - d			3											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14	
Semana 5	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d														14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa esp														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate - d															
		Segundo	Tortilla de patatas - d			3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla														14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérg	1									9		11	12	14	
		Segundo	Cocido completo - d	1	2	3							9				14	
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Crema de verduras - d														14	
		Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d														14	
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas - d														14	
		Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6							12		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc															

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Arroz con pisto - d Salmón con salsa de eneldo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y leche y pan	Coliflor salteada - d Filete de pavo al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche y pan	Crema de verduras y naranja - d Magro de cerdo en salsa de tomate - d - Fruta y leche y pan	Brócoli rehogado al ajillo - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil con salteado de calabacín - d - Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Merluza en salsa verde con patatas vapor - d - Yogurt natural y pan
14	15	16	17	18
Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Filete de pollo al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y leche y pan	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Jamón de cerdo al horno con zanahoria salteada - d - Fruta y leche y pan	Brócoli rehogado al pimenton - d Cinta de lomo fresca al horno con calabacín - d - Fruta y leche y pan	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y leche y pan	Crema de calabacín - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogurt natural y pan
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con verduras - d Jurel en salsa de tomate - d Patatas cocidas Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Filete de abadejo al horno con calabaza - d - Fruta y leche y pan	Crema de calabacín - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa juliana - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y leche y pan	Crema de calabaza - d Ternera en salsa de zanahoria - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli rehogado al ajillo - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y leche y pan	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Jamón de cerdo al horno con zanahoria salteada - d - Fruta y leche y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, legumbre ni f.sec

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	ALTRAMICES	SULFITOS
Sin huevo, legumb	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Merluza a la mediterránea - d				4	5	6						12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Acelgas con patatas - d														14
			Segundo	Goulash de magro con patatas - d														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pisto - d														
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones con pa														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)												12		14
			Segundo	Jamón de cerdo al horno con zanahoria salt														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza - d														14
			Segundo	Filete de pavo al horno - d														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con pisto - d														
			Segundo	Salmón con salsa de eneldo - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc														14
		Martes	Primero	Coliflor salteada - d														
			Segundo	Filete de pavo al horno - d														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Brócoli rehogado al ajillo - d														
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y per														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Merluza en salsa verde con patatas vapor - d				4	5	6						12		14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)												12		14
			Segundo	Filete de pollo al horno - d														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)												12		14
			Segundo	Jamón de cerdo al horno con zanahoria salt														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con calabacír														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d														14
			Segundo	Pollo en escabeche - d														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín - d														14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate - d				4										14
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Filete de abadejo al horno con calabaza - d				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
		Jueves	Primero	Sopa juliana - d												12		14
			Segundo	Filete de pollo al horno - d														
			Guarnición	Calabacín salteado - d														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza - d														14
			Segundo	Ternera en salsa de zanahoria - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli rehogado al ajillo - d														
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa esp														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d														
			Segundo	Merluza al horno - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)												12		14
			Segundo	Jamón de cerdo al horno con zanahoria salt														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras - d														14
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Coliflor salteada - d														
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Arroz con pisto - d Salmón con salsa de eneldo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y bebida vegetal y pan	Estofado de garbanzos con champiñones - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y bebida vegetal y pan	Crema de verduras y naranja - d Magro de cerdo en salsa de tomate - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Judías verdes con patatas - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil con salteado de calabacín - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Arroz integral a la napolitana - d Alubias pintas estofadas - d - Fruta y pan
14	15	16	17	18
Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y bebida vegetal y pan	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Brócoli rehogado al pimentón - d Caldereta de cerdo a la jardinera - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y bebida vegetal y pan	Lentejas estofadas con puerro - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan
21	22	23	24	25
Patatas guisadas con verduras - d Jurel en salsa de tomate - d Patatas cocidas Fruta y bebida vegetal y pan	Arroz integral a la napolitana - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y bebida vegetal y pan	Crema de calabacín - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y bebida vegetal y pan	Sopa juliana - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y bebida vegetal y pan	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan
28	29	30	01	02
Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y bebida vegetal y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y bebida vegetal y pan	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras - d - Fruta y bebida vegetal y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV (sin ternera) ni soja

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	MORITAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV (sin ternero:	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Merluza a la mediterránea - d				4	5	6						12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas - d														14
			Segundo	Goulash de magro con patatas - d														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pisto - d														14
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones con patatas - d														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras - d														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza - d														14
			Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabaza) - d			3											14
			Guarnición	Vacaciones de verano														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con pisto - d					4									14
			Segundo	Salmón con salsa de eneldo - d				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago - d														14
		Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d														14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas - d														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														14
			Segundo	Alubias pintas estofadas - d														14
			Guarnición	-														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)												12		14
			Segundo	Tortilla de patatas - d			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras - d														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimentón - d														14
			Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d														14
			Segundo	Pollo en escabeche - d														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d	1													14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras - d														14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate - d				4										14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Martes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														14
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1											12		14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
		Jueves	Primero	Sopa juliana - d												12		14
			Segundo	Filete de pollo al horno - d														14
			Guarnición	Calabacín salteado - d														14
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras - d														14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
	Semana 5	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa espesa - d														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d														14
			Segundo	Tortilla de patatas - d			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras - d														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras - d														14
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas - d														14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago - d														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Espirales con salsa de tomate - d Salmón con salsa de eneldo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y leche y pan	Coliflor salteada - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y leche y pan integral	Crema de verduras y naranja - d Cinta de lomo fresca al horno con menestra salteada - d - Fruta y leche y pan	Judías verdes con patatas - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan integral	Arroz integral a la napolitana - d Merluza en salsa verde con patatas vapor - d - Yogurt natural y pan
14	15	16	17	18
Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y leche y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Cocido completo - d - Fruta y leche y pan integral	Brócoli con patatas - d Caldereta de cerdo a la jardinera - d - Fruta y leche y pan	Crema de zanahoria - d Filete de pollo al horno - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y leche y pan integral	Crema de calabacín - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogurt natural y pan
21	22	23	24	25
Coliflor salteada - d Jurel en salsa de tomate - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y leche y pan	Arroz integral a la napolitana - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y leche y pan	Crema de calabacín - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y leche y pan	Crema de patata - d Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de cebolla - d Calabacín salteado - d Fruta y leche y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (sin pimiento) - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
28	29	30	01	02
Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y leche y pan integral	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Cocido completo - d - Fruta y leche y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pimiento

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	ALTRAMUNCES	SULFITOS
Sin pimiento	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada - d														
			Segundo	Merluza al horno - d				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Acelgas con patatas - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con patatas -														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d														
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo - d	1	2	5						9					14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza - d														14
			Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calaba			5											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate - d	1								9		11			
			Segundo	Salmón con salsa de eneldo - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc														14
		Martes	Primero	Coliflor salteada - d														
			Segundo	Tortilla de espinacas - d			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con menestra														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas - d														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y per														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9					14
		Viernes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Merluza en salsa verde con patatas vapor - d				4	5	6						12		14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos)												12		14
			Segundo	Tortilla de patatas - d			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo - d	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli con patatas - d														14
			Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d														14
			Segundo	Filete de pollo al horno - d														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín - d														14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coliflor salteada - d														
			Segundo	Jurel en salsa de tomate - d				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9					14
		Martes	Primero	Arroz integral a la napolitana - d														
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - c	1											12		14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
		Jueves	Primero	Crema de patata - d														14
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) de ave en salt	1	2	5						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado - d														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (sin pim														14
			Segundo	Tortilla de espinacas - d			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
	Semana 5	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa esp														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d														
			Segundo	Tortilla de patatas - d			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérge	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo - d	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras - d														14
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Coliflor salteada - d														
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragc														14

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