



Menú 01. PLV (si ternera), no cerdo

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales salteados con pavo Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Filete de pollo al ajillo Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Soja texturizada a la boloñesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
14	15	16	17	18
Pasta salteada con aceite y albahaca Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha - Yogur de soja y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Patatas cocidas Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado - Yogur de soja y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 01. PLV (si ternera), no cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	AITRANUCES	SIN FITOS	
01. PLV (si ternera	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1			5											
			Segundo	Tortilla deorro				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales salteados con pavo	1		5							9			11		
			Segundo	Dorado guisado con pimiento y tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Salmorejo casero	1														14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
	Viernes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient	1	2	5		4										14	
		Segundo	Soja texturizada a la boloñesa	1									8	9	10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta salteada con aceite y albahaca	1		5							9			11		
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Ensalada de alubias blancas															14
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Patatas panadera al horno															14
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah																
		Segundo	Filete de pavo a la plancha																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
		Segundo	Merluza en salsa verde					4											
		Guarnición	Patatas cocidas																
	Martes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat																
		Segundo	Tortilla deorro				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro															14	
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Patatas cocidas																
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
Viernes	Primero	Espaguetis integrales napolitana (salsa tom	1									9			11				
	Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y tom	1		5							8	9	10			14		
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1									9			11			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego				5												
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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



Menú 02. PLV (si ternera), cacahuetes

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales salteados con pavo Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
14	15	16	17	18
Pasta salteada con aceite y albahaca Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur de soja y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Filete de pollo al ajillo - Yogur de soja y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 02. PLV (si ternera), cacahu

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	PRECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS/CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	AITRANUCES	SIN FITOS
02. PLV (si ternera	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1			5										
			Segundo	Tortilla de corro														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales salteados con pavo	1		5						9			11		
			Segundo	Dorado guisado con pimiento y tomate					4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
	Viernes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient	1	2	5		4									14	
		Segundo	Filete de pollo al ajillo															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta salteada con aceite y albahaca	1		5						9			11		
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Ensalada de alubias blancas														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer					4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas panadera al horno														14
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah															
		Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1														
		Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
		Segundo	Merluza en salsa verde					4										
		Guarnición	Patatas cocidas															
	Martes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat															
		Segundo	Tortilla de corro			5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro														14	
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro															
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1				4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14	
Viernes	Primero	Espaguetis integrales napolitana (salsa tom	1								9			11				
	Segundo	Filete de pollo al ajillo																
	Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado															
		Segundo	Magro con salsa de tomate															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14	
		Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1								9			11			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14	
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat															
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5												
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
Viernes	Primero	-																
	Segundo	-																
	Guarnición	-																

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



Menú 03. Sin gluten

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Verduras rehogadas con cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Espirales sin gluten en blanco salteados Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Salmorejo casero con pan sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Macarrones sin gluten con aceite y albahaca Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Magro de cerdo al ajillo - Yogur natural y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Verduras rehogadas con cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Filete de pollo al ajillo - Yogur natural y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones sin gluten con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta fresca y pan sin gluten		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 03. 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.

[illegible]

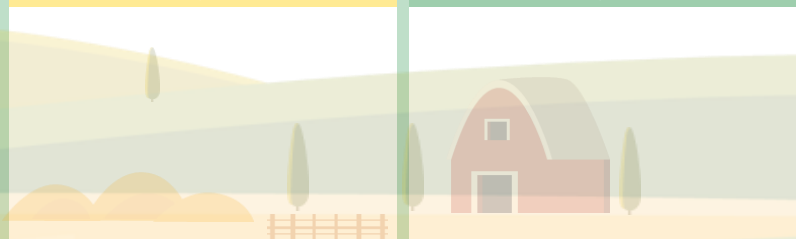
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú 04. Sin huevo (si pasta), tomate, aguacate, guisantes, zumos. FLYP

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz hervido Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* excepto alergia y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* excepto alergia y pan integral	Espirales integrales salteados con pavo Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Crema de puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta* excepto alergia y pan integral	Ensalada campera (patata, pimiento, atún) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Ensalada de alubias blancas sin tomate Filete de ternera horno/plancha - Fruta* excepto alergia y pan integral	Arroz integral salteado Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta* excepto alergia y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza al horno con ajo y perejil Patatas cocidas Fruta* excepto alergia y pan	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta* excepto alergia y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta* excepto alergia y pan integral	Espaguetis integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Filete de pollo al ajillo - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* excepto alergia y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos en blanco salteados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* excepto alergia y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Filete de ternera horno/plancha Verduras rehogadas con cebolla Fruta* excepto alergia y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 04. Sin huevo (si pasta), tom

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 05. Sin zanahoria, lechuga, tomate, fruta

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz hervido Cordón bleu - y pan	Guiso de lentejas ecológicas con pimiento y cebolla Tortilla deorro - y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Dorado guisado con pimiento y tomate Maíz salteado y pan	Crema de puerro Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno y pan integral	Ensalada campera (patata, pimiento, atún) Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso - Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Maíz salteado y pan	Ensalada de alubias blancas sin tomate Tortilla francesa - y pan integral	Arroz integral salteado Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Maíz salteado y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno y pan integral	Judías verdes rehogadas Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla deorro - y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Maíz salteado y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito - y pan integral	Espaguetis integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Taco de verduras con soja texturizada - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro de cerdo al ajillo - y pan	Crema de puerro Macarrones ecológicos en blanco salteados - y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros Verduras rehogadas con cebolla y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 05. Sin zanahoria, lechuga,

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SIN FITOS	
05. Sin zanahoria, Semana 1	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz hervido															
			Segundo	Cordon bleu	1	2	5	4	5	6			9						
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con pimiento y	1														
			Segundo	Tortilla de corro			5												
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	5						9			11			
			Segundo	Dorado guisado con pimiento y tomate				4											
			Guarnición	Maíz salteado															
	Jueves	Primero	Crema de puerro															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas dado al horno															14	
	Viernes	Primero	Ensalada campera (patata, pimiento, atún)				4											14	
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso	1	2						8	9	10						
		Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos al pesto	1	2	5						9			11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	5						9						14
			Guarnición	Maíz salteado															
		Martes	Primero	Ensalada de alubias blancas sin tomate															14
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado															
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer				4											
			Guarnición	Maíz salteado															
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14	
		Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14	
		Guarnición	Patatas panadera al horno															14	
	Viernes	Primero	Judías verdes rehogadas																
		Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1															
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con pimiento y	1															
		Segundo	Merluza en salsa verde				4												
		Guarnición	Patatas cocidas																
	Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	5	4	5	6		9							14	
		Segundo	Tortilla de corro			5													
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de puerro															14	
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil															14	
		Guarnición	Maíz salteado																
Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro																	
	Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4													
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio (ajo, piment	1									9			11				
	Segundo	Taco de verduras con soja texturizada	1		5					8	9	10						14	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	5						9						14	
		Segundo	Magro de cerdo al ajillo																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de puerro															14	
		Segundo	Macarrones ecológicos en blanco salteado:	1								9			11				
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat																
		Segundo	Huevos duros			5													
		Guarnición	Verduras rehogadas con cebolla																
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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



Menú 06. Sin calabaza

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de puerro Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 06. 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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SIN FITOS
06. Sin calabaza	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cordon bleu	1	2	5	4	5	6			9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla deorro			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	5					9			11			
			Segundo	Dorado guisado con pimiento y tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, piment	1	2	5	4										14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso	1	2						8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos al pesto	1	2	5					9			11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera		2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Ensalada de alubias blancas														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajorarriero (ajo. pimer				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah														
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	5	4	5	6		9						14
			Segundo	Tortilla deorro			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro														14
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales napolitana (salsa tom	1							9			11			
			Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y tom	1		5				8	9	9	10				14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	5					9						14
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de puerro														14
			Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1							9			11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5											
			-	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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



Menú 07. Sin habas verdes, alubias blancas

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 07. Sin habas verdes, alubia

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 08. Multialérgico

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Verduras rehogadas con cebolla Tortilla deorro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Salmorejo casero con pan sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Crema de zanahoria Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Verduras rehogadas con cebolla Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Verduras rehogadas con cebolla Merluza al horno con ajo y perejil Patatas cocidas Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Arroz a banda (marisco) Tortilla deorro Ensalada de lechuga y tomate Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Filete de pollo al ajillo - Yogur natural y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* excepto alergia y pan sin gluten	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta* excepto alergia y pan sin gluten		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 08. Multialérgico

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 09. Sin legumbres (si soja), marisco

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Verduras rehogadas con cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Verduras rehogadas con cebolla Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Verduras rehogadas con cebolla Merluza al horno con ajo y perejil Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Filete de pollo al ajillo - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 09. Sin legumbres (si 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	CAPARHUTES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUM.FITOS
09. Sin legumbres	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
		Segundo	Filete de pollo al ajillo															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
	Martes	Primero	Verduras rehogadas con cebolla															
		Segundo	Tortilla deorro				5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Miércoles	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	3						9			11			
		Segundo	Dorado guisado con pimiento y tomate					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Jueves	Primero	Salmorejo casero		1													14
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Patatas dado al horno															14
	Viernes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient	1	2	3		4										14
		Segundo	Filete de pollo al ajillo															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos al pesto	1	2	3					9			11			14
		Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	3						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Martes	Primero	Crema de zanahoria															14
		Segundo	Tortilla francesa				3											
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór					4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
		Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14
		Guarnición	Patatas panadera al horno															14
	Viernes	Primero	Verduras rehogadas con cebolla															
		Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1														
		Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Verduras rehogadas con cebolla														
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4										
		Guarnición	Patatas cocidas															
	Martes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat															
		Segundo	Tortilla deorro				3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Miércoles	Primero	Crema de puerro															14
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil															14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro															
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito		1			4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales napolitana (salsa tom	1								9			11			
		Segundo	Filete de pollo al ajillo															
		Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	3					9						14
		Segundo	Magro con salsa de tomate															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14
		Segundo	Macarrones ecológicos con salsa de tomat	1								9			11			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat															
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego				3											
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															



Menú 10. Sin pescado, marisco

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Hamburguesa vegetal horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Hamburguesa vegetal horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de ternera horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Hamburguesa vegetal horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 10. Sin pescado, marisco

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ARRO	ALTRAMUCCES	SIN FITOS		
10. Sin pescado, n	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Filete de pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
			Segundo	Tortilla de corro			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	5						9			11				
			Segundo	Hamburguesa vegetal horno/plancha	1	2	5						9				12		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Jueves	Primero	Salmorejo casero		1													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Patatas dado al horno															14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c	1	2	5												14	
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso	1	2							8	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
		Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos al pesto	1	2	5						9			11			
				Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	5						9						14
				Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Martes		Primero	Ensalada de alubias blancas															14	
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14	
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Hamburguesa vegetal horno/plancha	1	2	5							9			12		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves		Primero	Crema de calabacín y puerro															14	
Segundo			Jamoncito de pollo asado en su jugo															14		
Guarnición			Patatas panadera al horno															14		
Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah																		
	Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1																	
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	
		Guarnición	Patatas cocidas																	
	Martes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat																	
		Segundo	Tortilla de corro			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14		
	Miércoles	Primero	Crema de puerro															14		
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro																	
		Segundo	Hamburguesa vegetal horno/plancha	1	2	5							9			12		14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14		
Viernes	Primero	Espaguettis integrales napolitana (salsa tom	1									9			11					
	Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y torr	1		5						8	9	10				14			
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	5						9						14		
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14		
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14		
		Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1									9			11				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14		
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat																	
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5														
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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



Menú 11. Sin pescado, marisco, aguacate, plátano, piel manzana

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* excepto alergia y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla deorro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* excepto alergia y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Hamburguesa vegetal horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta* excepto alergia y pan integral	Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta* excepto alergia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Hamburguesa vegetal horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta* excepto alergia y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de ternera horno/plancha Patatas cocidas Fruta* excepto alergia y pan	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Tortilla deorro Ensalada de lechuga y tomate Fruta* excepto alergia y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Estofado de patatas con magro Hamburguesa vegetal horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta* excepto alergia y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* excepto alergia y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* excepto alergia y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta* excepto alergia y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 11. Sin pescado, marisco, a

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
11. Sin pescado, n	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Martes	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de corro			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	5						9			11		
			Segundo	Hamburguesa vegetal horno/plancha	1	2	5						9				12	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c	1	2	5											14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso	1	2							8	9	10			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos al pesto	1	2	5						9			11		
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Ensalada de alubias blancas														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa vegetal horno/plancha	1	2	5						9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah														
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1													
			Guarnición	-														
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
		Guarnición	Patatas cocidas															
	Martes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat															
		Segundo	Tortilla de corro			5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro														14	
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro															
		Segundo	Hamburguesa vegetal horno/plancha	1	2	5						9			12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales napolitana (salsa tom	1								9			11			
		Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y torr	1		5						8	9	10			14	
		Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	5						9					14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14	
		Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1								9			11			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14	
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat															
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5												
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

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



Menú 12. Sin marisco

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla deorro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Tortilla deorro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 12. 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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CARAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	AITRANQUES	SLI FITOS	
12. Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de corro			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	5							9			11		
			Segundo	Dorado guisado con pimiento y tomate				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Salmorejo casero	1														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
	Viernes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, piment	1	2	5	4											14	
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso	1	2								8	9	10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos al pesto	1	2	5							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	5							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															
		Martes	Primero	Ensalada de alubias blancas															14
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Patatas panadera al horno															14
Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah																	
	Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1																
	Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
		Segundo	Merluza en salsa verde				4												
		Guarnición	Patatas cocidas																
	Martes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat																
		Segundo	Tortilla de corro			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro															14	
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro																
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
Viernes	Primero	Espaguetis integrales napolitana (salsa tom	1									9			11				
	Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y torr	1		5						8	9	10				14		
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	5							9					14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1									9			11			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5													
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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



Menú 13. Sin marisco, cacahuetes

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla deorro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Tortilla deorro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Filete de pollo al ajillo - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 13. Sin marisco, cacahuete:

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	
13. Sin marisco, c:Semana 1	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla deorro			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	5						9			11			
			Segundo	Dorado guisado con pimiento y tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Salmorejo casero	1														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
		Viernes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient	1	2	5		4										14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos al pesto	1	2	5						9			11			14
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	5						9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Ensalada de alubias blancas															14
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Patatas panadera al horno															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah															
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1														
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
		Segundo	Merluza en salsa verde					4											
		Guarnición	Patatas cocidas																
	Martes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat																
		Segundo	Tortilla deorro			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro															14	
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro																
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales napolitana (salsa tom	1									9			11			
		Segundo	Filete de pollo al ajillo																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	5						9						14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Macarrones ecológicos con salsa de tomat	1									9			11			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5													
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																



Menú 14. Sin piel fruta. FLYP

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* excepto alergia y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* excepto alergia y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta* excepto alergia y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta* excepto alergia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta* excepto alergia y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta* excepto alergia y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta* excepto alergia y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta* excepto alergia y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* excepto alergia y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* excepto alergia y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta* excepto alergia y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 14. Sin piel fruta. FLYP

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 15. Sin frutos secos, piel fruta. FLYP

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* excepto alergia y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* excepto alergia y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta* excepto alergia y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta* excepto alergia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta* excepto alergia y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta* excepto alergia y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta* excepto alergia y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta* excepto alergia y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Filete de pollo al ajillo - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* excepto alergia y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* excepto alergia y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta* excepto alergia y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 15. Sin frutos secos, piel fru

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	AITRANUCES	SIN FRUTOS	
15. Sin frutos secc	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Cordon bleu	1	2	5	4	5	6			9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de corro			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	5						9			11			
			Segundo	Dorado guisado con pimiento y tomate				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Salmorejo casero	1														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
		Viernes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient	1	2	5	4											14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos al pesto	1	2	5						9			11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	5						9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Ensalada de alubias blancas															14
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimer				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Patatas panadera al horno															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah															
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1														
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
		Segundo	Merluza en salsa verde				4												
		Guarnición	Patatas cocidas																
	Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	5	4	5	6			9						14	
		Segundo	Tortilla de corro			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro															14	
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro																
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales napolitana (salsa tom	1									9			11			
		Segundo	Filete de pollo al ajillo																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	5						9						14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Macarrones ecológicos con salsa de tomat	1									9			11			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			5													
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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



Menú 16. Sin frutos secos, melón

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* excepto alergia y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* excepto alergia y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta* excepto alergia y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta* excepto alergia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta* excepto alergia y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta* excepto alergia y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta* excepto alergia y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta* excepto alergia y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta* excepto alergia y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Filete de pollo al ajillo - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta* excepto alergia y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta* excepto alergia y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta* excepto alergia y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 16. Sin frutos secos, 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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUM. FITOS	
16. Sin frutos secc	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Cordón bleu	1	2	3	4	5	6		9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla deorro			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	3					9		11					
			Segundo	Dorado guisado con pimiento y tomate				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Salmorejo casero	1														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
		Viernes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient	1	2	3	4											14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos al pesto	1	2	3					9		11					
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	3					9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Ensalada de alubias blancas															14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Patatas panadera al horno															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah															
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1														
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4											
			Guarnición	Patatas cocidas															
		Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6		9							14
			Segundo	Tortilla deorro			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro															14
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro															
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg															14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales napolitana (salsa tom	1								9		11				
			Segundo	Filete de pollo al ajillo															
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	3						9						14
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14
			Segundo	Macarrones ecológicos con salsa de tomat	1							9		11					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat															
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3												
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															



Menú 17. Sin frutos secos (anacardo, pistacho, avellana, cacahuete...)

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Filete de pollo al ajillo - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 17. Sin frutos secos (anacar

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

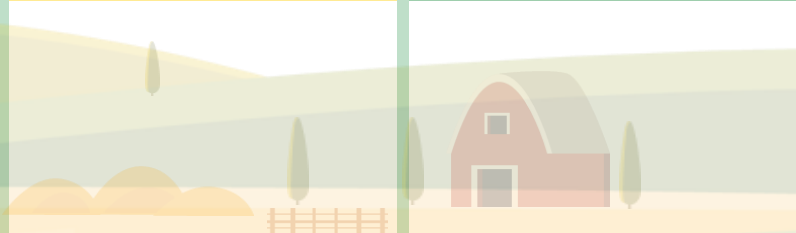
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUM. FITOS
17. Sin frutos secc	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cordón bleu	1	2	3	4	5	6		9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla deorro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	3					9		11				
			Segundo	Dorado guisado con pimiento y tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient	1	2	3	4										14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos al pesto	1	2	3					9		11				14
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Ensalada de alubias blancas														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah														
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1													
			Guarnición	-														
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
		Segundo	Merluza en salsa verde				4											
		Guarnición	Patatas cocidas															
	Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6		9						14	
		Segundo	Tortilla deorro			3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro														14	
		Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro															
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales napolitana (salsa tom	1								9		11				
		Segundo	Filete de pollo al ajillo															
		Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	3						9					14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14	
		Segundo	Macarrones ecológicos con salsa de tomat	1								9		11				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14	
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat															
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3												
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															



Menú 18. Sin huevo crudo o poco hecho

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada campera (patata, pimiento, atún) Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Ensalada de alubias blancas Filete de ternera horno/plancha Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro estofado al estilo tradicional - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Filete de pollo al ajillo - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con jamón york Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Filete de ternera horno/plancha Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 18. Sin huevo crudo o poco

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	CARNAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUNCES	SIN FOTOS
18. Sin huevo cruc	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Martes	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Viernes	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cordon bleu	1	2	5	4	5	6			9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Miércoles	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	5						9			11			
			Segundo	Dorado guisado con pimientoy tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Jueves	Primero	Salmorejo casero		1													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
	Viernes	Primero	Ensalada campera (patata, pimiento, atún)					4										14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso	1	2						8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos al pesto	1	2	5						9			11		
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Martes	Primero	Ensalada de alubias blancas															14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo. pimer				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas panadera al horno														14
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah															
			Segundo	Ragout de magro estofado al estilo tradicio	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
	Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)		1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Miércoles	Primero	Crema de puerro															14
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro															
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Viernes	Primero	Espaguëtis integrales napolitana (salsa tom	1									9			11		
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	5						9					14
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14
			Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa to	1								9			11		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat															
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Jueves	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Viernes	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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



Menú 19. Sin cerdo

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales salteados con pavo Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Filete de pollo al ajillo Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Patatas cocidas Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú 19. 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 20. Sin carne

Colegio Guindalera

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	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>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa vegetal horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales salteados con cebolla Dorado guisado con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Brotos de soja con verduras Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) Fajita de soja texturizada a la boloñesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos al pesto Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal horno/plancha Patatas panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Brotos de soja con verduras - Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla de corro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro Hamburguesa vegetal horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Patatas cocidas Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado Brotos de soja con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Huevos duros con pisto manchego - Fruta fresca y pan		

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; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.