



Menú Sin gluten

Monte de El Pardo

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Potaje de alubias blancas con verduras	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate	Crema parmentiere (patata, puerro)	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Pollo asado a las finas hierbas	Merluza en salsa verde (guisante)	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera
Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas aliñadas con oliva y orégano	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Patatas guisadas con acelga, zanahoria y puerro	Pasta sin gluten con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena)	Salmorejo casero con pan sin gluten	Crema de brócoli y zanahoria	Paella de verduritas (guisante, calabacín)
Albóndigas de ternera	Lenguadina al horno	Filete de pollo al horno con ajo y perejil	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria	Tortilla de espinacas
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún)	Potaje de alubias blancas con verduras	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de pavo	Caballa en salsa	Alubias pintas salteadas	Filete de pollo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas asada con ajo y tomillo
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
29	30	01	02	03
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, MELÓN, SANDÍA PLÁTANO/BANANA. EXCEPTO LAS QUE CAUSEN ALERGIA
				

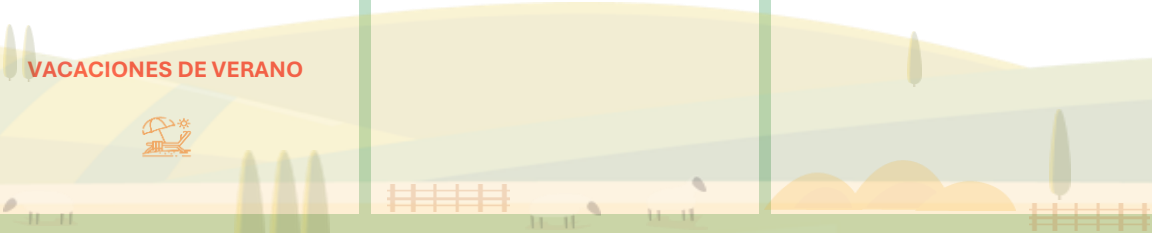
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJÍO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate								9						
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														19
		Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Pollo asado a las finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos sin gluten								9				12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas guisadas con acelga, zanahoria y pl														
			Segundo	Albóndigas de ternera		2						9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Pasta sin gluten con verduras (zanahoria, c								9						
			Segundo	Lenguadina al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														19
		Miércoles	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2						9						14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria														14
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Tortilla de espinacas			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient	1	2	3	4										19
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Tortilla de pavo	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														19
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3					9						14
			Segundo	Caballa en salsa				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate								9						
</																		



Menú Sin frutos secos

Monte de El Pardo

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria)	Tallarines integrales a la boloñesa	Crema parmentiere (patata, puerro)	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Pollo asado a las finas hierbas	Merluza en salsa verde (guisante)	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo)
Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas aliñadas con oliva y orégano	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Patatas guisadas con acelga, zanahoria y puerro	Fideua con carne y verduras	Salmorejo casero	Crema de brócoli y zanahoria	Paella de verduras (guisante, calabacín)
Albóndigas de ternera	Lenguadina a la romana	Filete de pollo al horno con ajo y perejil	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria	Tortilla de espinacas
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
15	16	17	18	19
Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún)	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Espaguetis integrales con salsa de tomate gratinados	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Lacón a la gallega	Tortilla de pavo	Caballa en salsa	Alubias pintas salteadas	Nuggets de pollo fritos
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas asada con ajo y tomillo
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
29	30	01	02	03
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, MELÓN, SANDÍA PLÁTANO/BANANA. EXCEPTO LAS QUE CAUSEN ALERGIA
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														
		Martes	Primero	Tallarines integrales a la boloñesa	1	2	3					9			11			14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														19
		Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Pollo asado a las finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos sin gluten								9				12		
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas guisadas con acelga, zanahoria y puerro									9					14
			Segundo	Albóndigas de ternera		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Fideua con carne y verduras	1							9			11			
			Segundo	Lenguadina a la romana	1		3	4										19
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria														14
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Tortilla de espinacas			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento)	1	2	3	4										19
			Segundo	Lacón a la gallega	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de pavo	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														19
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	1	2	3					9						14
			Segundo	Caballa en salsa				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y carne	1	2	3					9			11			
			Segundo	Alubias pintas salteadas														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Nuggets de pollo fritos	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Patatas asada con ajo y tomillo														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Martes	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñones)	1	2	3					9						14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Fruta fresca y pan														
		Martes	Primero	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Fruta fresca y pan														
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales bella aurora (bechamel)	1	2						9	10	11	12			
			Segundo	Caballa en salsa				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	1	2	3					9						14
			Segundo	Garbanzos estofados con espinacas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14

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



Menú Sin huevo

Monte de El Pardo

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria)	Espaguetis sin huevo/soja con salsa de tomate	Crema parmentiere (patata, puerro)	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con picadillo de huevo
Cinta de lomo a la plancha	Filete de merluza a la plancha	Pollo asado a las finas hierbas	Merluza en salsa verde (guisante)	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera
Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas aliñadas con oliva y orégano	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Patatas guisadas con acelga, zanahoria y puerro	Pasta sin huevo/soja con verduras(salsa tomate, calabacín, berenjena)	Salmorejo casero	Crema de brócoli y zanahoria	Paella de verduritas (guisante, calabacín)
Filete de ternera horno/plancha	Lenguadina al horno	Filete de pollo al horno con ajo y perejil	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria	Espinacas salteadas con pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
15	16	17	18	19
Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún)	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	Arroz caldoso con verduras	Espaguetis sin huevo/soja con salsa de tomate	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Cinta de lomo a la plancha	Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento	Caballa en salsa	Fajitas de soja con alubias pintas	Filete de pollo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas asada con ajo y tomillo
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
29	30	01	02	03
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			
				
FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, MELÓN, SANDÍA PLÁTANO/BANANA. EXCEPTO LAS QUE CAUSEN ALERGIA				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																
	▼	▼	▼	▼	▼ GLUTEN	▼ LECHE	▼ HUEVO	▼ PECADO	▼ MOLUSCOS	▼ CRUSTÁCEOS	▼ CACAHUETES	▼ FRUTOS CÁSCARA	▼ SOJA	▼ SÉSAMO	▼ MOSTAZA	▼ APIO	▼ ALTRAMUCCES	▼ SULFITOS		
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14		
		Martes	Primero	Espaguetis sin huevo/soja con salsa de tom												11				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Tomate aliñado															14	
		Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14	
			Segundo	Pollo asado a las finas hierbas																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera					4											
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)																
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3												14	
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo			3													
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas guisadas con acelga, zanahoria y pi																
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
		Martes	Primero	Pasta sin huevo/soja con verduras(salsa tor												11				
			Segundo	Lenguardina al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1														14	
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																
			Guarnición	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)	1	2	3												14	
		Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria															14	
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Espinacas salteadas con pollo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient	1	2	3	4											14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1															
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras																
			Segundo	Caballa en salsa				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
		Jueves	Primero	Espaguetis sin huevo/soja con salsa de tom													11			
			Segundo	Fajitas de soja con alubias pintas	1									8	9	10	11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Viernes	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cal															14	
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																
			Guarnición	Patatas asada con ajo y tomillo																
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo/soja con salsa de tor												11				
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
		Martes	Primero	Caldero de arroz integral con pollo																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	#¡VALOR!																
		Viernes	Primero	Lunes																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	0																
	Semana 5	Lunes	Primero	Merluza en salsa verde (guisante)				4												
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Fruta fresca y pan																
		Martes	Primero	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Fruta fresca y pan																
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Jueves	Primero	Macarrones sin huevo/soja con salsa de tor													11			
			Segundo	Caballa en salsa				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																
			Segundo	Garbanzos estofados con espinacas																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	



Menú Sin pescado, marisco

Monte de El Pardo

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria)	Tallarines integrales a la boloñesa	Crema parmentiere (patata, puerro)	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de fideos
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de pavo a la plancha	Pollo asado a las finas hierbas	Huevos duros en salsa verde (guisante)	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo)
Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas aliñadas con oliva y orégano	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Patatas guisadas con acelga, zanahoria y puerro	Fideua con carne y verduras	Salmorejo casero	Crema de brócoli y zanahoria	Paella de verduras (guisante, calabacín)
Albóndigas de ternera	Fruta fresca	Filete de pollo al horno con ajo y perejil	Alubias salteadas con picada de soja ahumada	Tortilla de espinacas
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
15	16	17	18	19
Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Espaguetis integrales con salsa de tomate gratinados	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Lacón a la gallega	Tortilla de pavo	Pechuga de pollo horno/plancha	Fajitas de soja con alubias pintas	Nuggets de pollo fritos
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas asada con ajo y tomillo
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
29	30	01	02	03
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, MELÓN, SANDÍA PLÁTANO/BANANA. EXCEPTO LAS QUE CAUSEN ALERGIA
				

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

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

[illegible]

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



Menú Sin cerdo

Monte de El Pardo

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria)	Tallarines integrales con salsa de tomate	Crema parmentiere (patata, puerro)	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de fideos
Tortilla de patata y cebolla horno	Rabas de calamar	Pollo asado a las finas hierbas	Merluza en salsa verde (guisante)	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera
Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas aliñadas con oliva y orégano	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Patatas guisadas con acelga, zanahoria y puerro	Fideua de verduras (champiñón, calabacín, zanahoria)	Salmorejo casero	Crema de brócoli y zanahoria	Paella de verduritas (guisante, calabacín)
Albóndigas de ternera	Lenguadina a la romana	Filete de pollo al horno con ajo y perejil	Alubias salteadas con picada de soja ahumada	Tortilla de espinacas
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
15	16	17	18	19
Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún)	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	Arroz caldoso con verduras	Espaguetis integrales con salsa de tomate gratinados	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de pavo	Caballa en salsa	Fajitas de soja con alubias pintas	Nuggets de pollo fritos
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas asada con ajo y tomillo
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
29	30	01	02	03
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			
				
FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, MELÓN, SANDÍA PLÁTANO/BANANA. EXCEPTO LAS QUE CAUSEN ALERGIA				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Tallarines integrales con salsa de tomate	1		3							9		11			
			Segundo	Rabas de calamar	1	2	3	4	5	6				9					14
			Guarnición	Tomate aliñado															14
		Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)															14
			Segundo	Pollo asado a las finas hierbas															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4											
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3												14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos	1	2	3							9			11	12	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas guisadas con acelga, zanahoria y pu															
			Segundo	Albóndigas de ternera		2								9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Fideua de verduras (champiñón, calabacín,	1									9			11		
			Segundo	Lenguardina a la romana	1		3	4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															
		Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1														14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)	1	2	3												14
		Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria															14
			Segundo	Alubias salteadas con picada de soja ahum	1	2	3						8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Tortilla de espinacas			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimient	1	2	3	4											14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1														
			Segundo	Tortilla de pavo	1	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso con verduras															
			Segundo	Caballa en salsa				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate g	1	2	3							9			11		
			Segundo	Fajitas de soja con alubias pintas	1								8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cal															14
			Segundo	Nuggets de pollo fritos	1	2	3	4	5	6				9					14
			Guarnición	Patatas asada con ajo y tomillo															
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con salsa de tomat	1									9			11		
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
		Martes	Primero	Caldero de arroz integral con pollo															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
Miércoles		Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	-																
Jueves		Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	#¡VALOR!																
Viernes		Primero	Lunes																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	0																
Semana 5	Lunes	Primero	Merluza en salsa verde (guisante)				4												
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	Fruta fresca y pan																
	Martes	Primero	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	Fruta fresca y pan																
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															14	
		Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																
	Jueves	Primero	Macarrones integrales bella aurora (bechan	1	2								9	10	11	12			
		Segundo	Caballa en salsa				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																
		Segundo	Garbanzos estofados con espinacas																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	

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