Menú Sin gluten

Colegio Monte Del Pardo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	03 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y espinacas horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	04 Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten	05 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	06 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur natural y pan sin gluten
09 **FESTIVO**	10 Judías verdes salteadas al ajillo Tortilla de pavo con patatas salteadas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan sin gluten	11 Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	12 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten	nutrilab 13 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan sin gluten
16 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	17 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	18 Crema de coliflor y zanahoria Pavo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	19 Paella mixta (cerdo, marisco) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	20 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur natural y pan sin gluten
23 Crema de calabaza y zanahoria Lacón a la gallega Patata al vapor Fruta fresca y pan sin gluten	24 Brócoli salteado Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	25 Alubias pintas guisadas con chistorra Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	26 Sopa de fideos sin gluten Filete de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan sin gluten	27 Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Caballa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan sin gluten
30 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**	02	03	04

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Tortilla de patata y espinacas horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Tortilla de pavo con patatas salteadas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pavo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (cerdo, marisco)					5	6								14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Lacón a la gallega	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata al vapor														
		Martes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Filete de pavo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Tortilla de pavo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con patatas al ajillo														
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														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

Colegio Monte Del Pardo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	05 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	06 Sopa casera de fideos sin huevo/soja Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur natural y pan
09 **FESTIVO**	10 Judías verdes salteadas al ajillo Pavo con patatas guisado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	12 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	nutrilab 13 Pasta sin huevo/soja con salsa de tomate Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	17 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Pavo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Paella mixta (cerdo, marisco) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	20 Sopa casera de fideos sin huevo/soja Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur natural y pan
23 Crema de calabaza y zanahoria Lacón a la gallega Patata al vapor Fruta fresca y pan	24 Brócoli salteado Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	25 Alubias pintas guisadas con chistorra Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	26 Sopa casera de fideos sin huevo/soja Filete de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	27 Arroz con salsa de tomate casera Caballa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**	02	03	04

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de pavo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calat														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de fideos sin huevo/soja												12		
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Pavo con patatas guisado														
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Pasta sin huevo/soja con salsa de tomate												12		
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	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	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pavo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (cerdo, marisco)					5	6								14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de fideos sin huevo/soja												12		
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Lacón a la gallega	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata al vapor														
		Martes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Filete de pavo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de fideos sin huevo/soja												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Caballa a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Filete de pavo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con patatas al ajillo														
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de fideos sin huevo/soja												12		
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14

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

Menú Sin lactosa

Colegio Monte Del Pardo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y espinacas horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	05 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	06 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur de soja y pan
09 FESTIVO	10 Judías verdes salteadas al ajillo Tortilla de pavo con patatas salteadas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	12 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	nutrilab 13 Macarrones ecológicos con salsa de tomate Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	17 Fideua con carne y verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Pavo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Paella mixta (cerdo, marisco) Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur de soja y pan
23 Crema de calabaza y zanahoria Lacón a la gallega Patata al vapor Fruta fresca y pan	24 Brócoli salteado Macarrones ecológicos a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	25 Alubias pintas guisadas con chistorra Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	26 Sopa casera de estrellitas Hamburguesa de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	27 Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Caballa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**	02	03	04

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y espinacas horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Tortilla de pavo con patatas salteadas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Macarrones ecológicos con salsa de tomat	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Fideua con carne y verduras	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pavo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (cerdo, marisco)					5	6								14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Lacón a la gallega	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata al vapor														
		Martes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Macarrones ecológicos a la boloñesa de ler	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3						9					14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de pavo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con patatas al ajillo														
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14

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

Menú Sin pescado

Colegio Monte Del Pardo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y espinacas horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	05 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	06 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur natural y pan
09 **FESTIVO**	10 Judías verdes salteadas al ajillo Tortilla de pavo con patatas salteadas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	12 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	nutrilab 13 Zuccaroni (macarrones con crema de setas y calabaza) Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pavo a la plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan	17 Fideua con carne y verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Pavo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Caldero de arroz con pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur natural y pan
23 Crema de calabaza y zanahoria Lacón a la gallega Patata al vapor Fruta fresca y pan	24 Brócoli salteado Macarrones ecológicos a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	25 Alubias pintas guisadas con chistorra Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	26 Sopa casera de estrellitas Hamburguesa de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	27 Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**	02	03	04

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y espinacas horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Filete de pavo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Tortilla de pavo con patatas salteadas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de pavo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Zuccaroni (macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de pavo a la plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Fideua con carne y verduras	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pavo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Caldero de arroz con pollo														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Lacón a la gallega	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata al vapor														
		Martes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Macarrones ecológicos a la boloñesa de ler	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3						9					14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de pavo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de pavo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con patatas al ajillo														
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14

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

Menú Sin frutos secos

Colegio Monte Del Pardo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y espinacas horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	05 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	06 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur natural y pan
09 **FESTIVO**	10 Judías verdes salteadas al ajillo Tortilla de pavo con patatas salteadas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	12 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	nutrilab 13 Zuccaroni (macarrones con crema de setas y calabaza) Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	17 Fideua con carne y verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Pavo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Paella mixta (cerdo, marisco) Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur natural y pan
23 Crema de calabaza y zanahoria Lacón a la gallega Patata al vapor Fruta fresca y pan	24 Brócoli salteado Macarrones ecológicos a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	25 Alubias pintas guisadas con chistorra Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	26 Sopa casera de estrellitas Hamburguesa de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	27 Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Caballa en salsa americana Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**	02	03	04

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y espinacas horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Tortilla de pavo con patatas salteadas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Zuccaroni (macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Fideua con carne y verduras	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pavo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (cerdo, marisco)					5	6								14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Lacón a la gallega	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata al vapor														
		Martes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Macarrones ecológicos a la boloñesa de ler	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3						9					14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa americana	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de pavo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con patatas al ajillo														
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa d	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Sincronizadas horno (fajita york y queso)	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14

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

Menú Sin cerdo

Colegio Monte Del Pardo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	03 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y espinacas horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y calabaza) Filete de pavo a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	05 Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	06 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados a la madrileña (espinaca, huevo cocido) - Yogur natural y pan
09 **FESTIVO**	10 Judías verdes salteadas al ajillo Tortilla de pavo con patatas salteadas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral con salsa de tomate casera Rabas de calamar Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	12 Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	nutrilab 13 Zuccaroni (macarrones con crema de setas y calabaza) Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	17 Fideua con carne y verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	18 Crema de coliflor y zanahoria Pavo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Paella mixta (cerdo, marisco) Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados a la madrileña (espinaca, huevo cocido) - Yogur natural y pan
23 Crema de calabaza y zanahoria Filete de pavo a la plancha Patata al vapor Fruta fresca y pan	24 Brócoli salteado Macarrones ecológicos a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	25 Alubias pintas con comino tostado Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	26 Sopa casera de estrellitas Hamburguesa de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral	27 Arroz con salsa de tomate casera Caballa en salsa americana Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
30 Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**	02	03	04

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y espinacas horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema del lazarillo (calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Filete de pavo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados a la madrileña (espina			3											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Tortilla de pavo con patatas salteadas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Rabas de calamar	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Zuccaroni (macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Fideua con carne y verduras	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pavo guisado al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (cerdo, marisco)					5	6								14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados a la madrileña (espina			3											
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Filete de pavo a la plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Martes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Macarrones ecológicos a la boloñesa de ler	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas con comino tostado	1									10	11			
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3						9					14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Caballa en salsa americana	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de pavo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Coliflor con patatas al ajillo														
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados a la madrileña (espina			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Viernes	Primero	Arroz chaufa salteado (pollo, huevo, salsa c	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14

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