

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Gazpacho con picatostes</p> <p>Hamburguesa al horno/plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 679,585 prot (g): 20,667 lip (g): 37,128 hc (g): 60,791</p>	<p>02</p> <p>Lentejas con verduritas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan </p> <p>Kcal: 629,036 prot (g): 23,529 lip (g): 19,314 hc (g): 82,738</p>	<p>03</p> <p> Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 543,258 prot (g): 25,255 lip (g): 15,361 hc (g): 74,372</p>	<p>04</p> <p>Coditos a la carbonara</p> <p>Empedrado de garbanzos con tomate, atún y huevo</p> <p> Fruta fresca y pan </p> <p>Kcal: 828,476 prot (g): 35,674 lip (g): 29,473 hc (g): 98,207</p>	<p>05</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 467,099 prot (g): 23,818 lip (g): 18,313 hc (g): 46,983</p>
<p>08</p> <p> Arroz a la cazuela con magro</p> <p>Pizza de verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 811,704 prot (g): 23,966 lip (g): 20,553 hc (g): 127,332</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan </p> <p>Kcal: 662,505 prot (g): 32,1 lip (g): 23,098 hc (g): 77,244</p>	<p>10</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 548,44 prot (g): 28,166 lip (g): 19,051 hc (g): 64,592</p>	<p>11</p> <p>Guiso de patatas con verduras</p> <p>Cinta de lomo adobado al horno/ plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan </p> <p>Kcal: 498,495 prot (g): 20,167 lip (g): 12,176 hc (g): 72,25</p>	<p>12</p> <p> Macarrones integrales al pesto</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 840,001 prot (g): 35,823 lip (g): 41,154 hc (g): 76,699</p>
<p>15</p> <p>Sopa de picadillo con arroz</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 483,344 prot (g): 27,279 lip (g): 12,815 hc (g): 62,709</p>	<p>16</p> <p> Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Ropa vieja</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 618,617 prot (g): 27,931 lip (g): 23,874 hc (g): 66,606</p>	<p>17</p> <p>Ensalada alemana</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 601,928 prot (g): 27,626 lip (g): 24,473 hc (g): 64,834</p>	<p>18</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 654,109 prot (g): 34,019 lip (g): 29,061 hc (g): 58,282</p>	<p>19 MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 663,971 prot (g): 17,191 lip (g): 25,469 hc (g): 88,151</p>
<p>22</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p> <p></p>	<p>23</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p> <p></p>	<p>24</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p> <p></p>	<p>25</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p> <p></p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p> <p></p>
<p>29</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p> <p></p>	<p>30</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p> <p></p>	<p>01</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p> <p></p>	<p>02</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p> <p></p>	<p>03</p> <p>Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

 Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					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	APRO	ALTRAMUCES	SUIERTOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14		
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha		2	3						9						14	
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero	Lentejas con verduritas	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza a la bilbaína					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14	
	Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3							9			11			14	
		Segundo	Empedrado de garbanzos con tomate, atún y			3		4											14	
		Guarnición	0																	
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro																
			Segundo	Pizza de verduras	1	2	3						9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2											11			14
			Guarnición	Patata al vapor																14
Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves		Primero	Guiso de patatas con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes		Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9			11			14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana					4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 3		Lunes	Primero	Sopa de picadillo con arroz	1	2	3						9			12			14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
			Segundo	Ropa vieja																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles	Primero	Ensalada alemana	1	2	3							9			11			14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	0																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana	1									9			11				
		Segundo	Nuggets de pollo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9			11				
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	0																
Miércoles		Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3										12			14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
Jueves		Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Viernes		Primero	Lunes																	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	0																	
Semana 5		Lunes	Primero	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3						9						14	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Fruta fresca y pan integral																
		Martes	Primero	Merluza en adobo de limón frito	1				4						10	11				14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Yogur y pan																
	Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3		4	5	6			9						14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1				4							10	11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1				4					9			11				
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zai	1									9						14	
		Guarnición	0																	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con pan sin gluten Hamburguesa al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	02 Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan sin gluten	04 Macarrones sin gluten aglio-olio Empedrado de garbanzos con tomate, atún y huevo - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08 Arroz a la cazuela Panini sin gluten de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15 Sopa de picadillo con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Crema de verduras Ropa vieja Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan sin gluten	18 Pisto de verduras con patata Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN					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	CACHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con pan sin gluten			2						9					14	
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha			2	3					9						14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												
		Guarnición	Patatas cocidas																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio																
		Segundo	Empedrado de garbanzos con tomate, atún				3	4											14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3						9						14	
		Segundo	Panini sin gluten de verduras		2								9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																	
	Guarnición	Patatas parisinas																14	
Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
	Segundo	Tortilla francesa				3													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Guiso de patatas con verduras																14	
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c										9							
	Segundo	Caballa en salsa de tomate					4												
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten									9			12			14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Crema de verduras																14	
	Segundo	Ropa vieja																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
Miércoles	Primero	Ensalada campera	1	2	3	4												14	
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Pisto de verduras con patata																14	
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c										9							
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9		11					
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	0																
Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
	Guarnición	0																	
Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3										12			14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
Jueves	Primero	#¡VALOR!																	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
	Guarnición	#¡VALOR!																	
Viernes	Primero	Lunes																	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
	Guarnición	0																	
Semana 5	Lunes	Primero	Albóndigas en salsa suave con champiñone	1	2	3						9						14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	Fruta fresca y pan integral																
Martes	Primero	Merluza en adobo de limón frito	1				4						10	11				14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
	Guarnición	Yogur y pan																	
Miércoles	Primero	Arroz caldoso con pollo													12				
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con atún					4					9							
	Segundo	Filete de pavo en salsa																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	03 Cinta de lomo adobado horneado o plancha Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	04 Coditos a la carbonara Filete de ternera a la plancha - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela Panini de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto Hamburguesa mixta a la española Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de ave con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras Ropa vieja Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Filete de pavo en salsa - Yogur sabor y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESC, 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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN PESC, MARISC	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa at horno/plancha		2	3								9				14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14
		Guarnición	Patatas cocidas																14
	Miércoles	Primero	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3								9					14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3								9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14
	Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3								9		11			14
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3							9					14	
		Segundo	Panini de verduras	1														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14	
	Guarnición	Patatas parisinas																14	
Miércoles	Primero	Guiso de atubias blancas con verduras																14	
	Segundo	Tortilla francesa			3													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Guiso de patatas con verduras																14	
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3								9					14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remotacha																14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3								9		11			14	
	Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3								9					14	
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14
		Guarnición	=																14
Martes	Primero	Crema de verduras																14	
	Segundo	Ropa vieja																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria,	1	2	3													14	
	Segundo	Filete de pavo en salsa																14	
	Guarnición	=																14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14	
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9					14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana	1										9		11			14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1									9		11			14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																14
		Guarnición	θ																14
Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	θ																14	
Miércoles	Primero	Atubias blancas con verduras	1	2	3										12			14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																14	
Jueves	Primero	#¡VALOR!																14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	#¡VALOR!																14	
Viernes	Primero	Lunes																14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	0																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Atbóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3							9					14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																14
		Guarnición	Fruta fresca y pan integral																14
Martes	Primero	Mertuza en adobo de timón frito	1					4					10	11				14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	Yogur y pan																14	
Miércoles	Primero	Arroz caldoso con pollo													12			14	
	Segundo	Contramusto de pollo al ajillo																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1										9		11			14	
	Segundo	Salteado de atubias pintas con catabacín,z	1										9					14	
	Guarnición	=																14	
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	03 Cinta de lomo adobado horneado o plancha Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	04 Coditos a la carbonara Filete de ternera a la plancha - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela Panini de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto Hamburguesa mixta a la española Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de ave con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras Ropa vieja Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Filete de pavo en salsa - Yogur sabor y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO 
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO, SÉSAMO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN PESCADO, SÉ	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1												14	
			Segundo	Hamburguesa at horno/plancha		2	3								9			14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
		Guarnición	Patatas cocidas															14
	Miércoles	Primero	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3								9				14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3								9				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9				14
	Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3								9		11		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha															
		Guarnición	-															14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3							9				14	
		Segundo	Panini de verduras	1														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																
	Guarnición	Patatas parisinas																
Miércoles	Primero	Guiso de atubias blancas con verduras															14	
	Segundo	Tortilla francesa			3													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Jueves	Primero	Guiso de patatas con verduras															14	
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3								9				14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remotacha															14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3								9		11			
	Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3								9				14	
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															
		Guarnición	=															
Martes	Primero	Crema de verduras																14
	Segundo	Ropa vieja																14
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14
Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria,	1	2	3													14
	Segundo	Filete de pavo en salsa																
	Guarnición	=																
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana	1										9		11			
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1									9		11			
		Segundo	VACACIONES DE VERANO															
		Guarnición	θ															
Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																
	Guarnición	θ																
Miércoles	Primero	Atubias blancas con verduras	1	2	3											12		14
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
Jueves	Primero	#¡VALOR!																
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																
	Guarnición	#¡VALOR!																
Viernes	Primero	Lunes																
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																
	Guarnición	0																
Semana 5	Lunes	Primero	Atbóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3							9					14
		Segundo	VACACIONES DE VERANO															
		Guarnición	Fruta fresca y pan integral															
Martes	Primero	Mertuza en adobo de timón frito	1											10	11			14
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																
	Guarnición	Yogur y pan																
Miércoles	Primero	Arroz caldoso con pollo														12		
	Segundo	Contramusto de pollo al ajillo																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Jueves	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1										9		11			
	Segundo	Salteado de atubias pintas con calabacín, z	1										9					14
	Guarnición	=																
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	03 Filete de merluza al horno/plancha Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	04 Macarrones integrales aglio-olio Empedrado de garbanzos con tomate, atún y huevo - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela Panini de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de ave con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras Ropa vieja Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PLV					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	CACHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
Segundo			Tortilla de patata y cebolla			3													
Guarnición			Patatas cocidas																14
	Miércoles		Primero	Filete de merluza al horno/plancha					4										
Segundo			Filete de merluza al horno/plancha					4											
Guarnición			Ensalada de lechuga y brotes de soja									9							14
	Jueves		Primero	Macarrones integrales aglio-otio	1								9		11			14	
Segundo			Empedrado de garbanzos con tomate, atún			3	4											14	
Guarnición			-																14
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
Segundo			Contramusto de pollo horneado o plancha																
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3					9						14	
Segundo			Panini de verduras	1															
Guarnición			Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14	
Segundo			Jamonicitos de pollo en salsa																
Guarnición			Patatas parisinas																14
	Miércoles		Primero	Guiso de atubias blancas con verduras														14	
Segundo			Tortilla francesa			3													
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Guiso de patatas con verduras														14	
Segundo			Cinta de lomo adobado horneado o planch.	1	2	3					9							14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y remotacha																14
	Viernes		Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c								9							
Segundo			Caballa en salsa de tomate				4												
Guarnición			Zanahoria dado salteada																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14	
Segundo			Magro de cerdo en salsa con verduras																
Guarnición			=																14
	Martes		Primero	Crema de verduras														14	
Segundo			Ropa vieja																
Guarnición			Ensalada de lechuga y pepino																14
	Miércoles		Primero	Ensalada campera	1	2	3	4										14	
Segundo			Merluza en salsa verde con guisantes				4												
Guarnición			=																14
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
Segundo			Tortilla francesa			3													
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana	1							9			11				
Segundo			Jamonicitos de pollo al horno																
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-otio	1							9			11				
Segundo			VACACIONES DE VERANO																
Guarnición			θ																
	Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos															
Segundo			VACACIONES DE VERANO																
Guarnición			θ																
	Miércoles		Primero	Atubias blancas con verduras	1	2	3									12		14	
Segundo			VACACIONES DE VERANO																
Guarnición			Tomate fresco aliñado con orégano																
	Jueves		Primero	#¡VALOR!															
Segundo			VACACIONES DE VERANO																
Guarnición			#¡VALOR!																
	Viernes		Primero	Lunes															
Segundo			VACACIONES DE VERANO																
Guarnición			0																
	Semana 5	Lunes	Primero	Atbóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3					9						14	
Segundo			VACACIONES DE VERANO																
Guarnición			Fruta fresca y pan integral																
	Martes		Primero	Merluza en adobo de timón frito	1			4					10	11				14	
Segundo			VACACIONES DE VERANO																
Guarnición			Yogur y pan																
	Miércoles		Primero	Arroz caldoso con pollo												12			
Segundo			Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4												
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11				
Segundo			Filete de pavo en salsa																
Guarnición			=																
	Viernes		Primero	Crema de zanahoria														14	
Segundo			Jamonicitos de pollo horneados con romerc																
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	03 Cinta de lomo adobado horneado o plancha Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	04 Macarrones integrales aglio-olio Filete de ternera a la plancha - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela Panini de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la española Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de ave con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras Ropa vieja Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Filete de pavo en salsa - Yogur sabor y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO 
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO, 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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
SIN HUEVO, PESC	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14			
			Segundo	Hamburguesa at horno/plancha		2	3						9						14		
			Guarnición	Patatas fritas																14	
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14		
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3					9							14		
			Guarnición	Patatas cocidas																14	
	Miércoles		Primero	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3						9						14		
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3					9							14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9							14	
	Jueves		Primero	Macarrones integrates aglio-otio	1								9			11			14		
			Segundo	Filete de ternera a la plancha																14	
			Guarnición	=																14	
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3						9						14			
		Segundo	Panini de verduras	1															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14		
	Martes		Primero	Crema de calabacín																14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14	
			Guarnición	Patatas parisinas																14	
	Miércoles		Primero	Guiso de atubias blancas con verduras																14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves		Primero	Guiso de patatas con verduras																14	
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3					9							14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remotacha																14	
	Viernes		Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c									9							14	
			Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3					9								14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14			
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14		
		Guarnición	=																14		
	Martes		Primero	Crema de verduras																14	
			Segundo	Ropa vieja																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
	Miércoles		Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria,	1	2	3													14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa																14	
			Guarnición	=																14	
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14	
			Segundo	Contramusto de pollo al ajillo																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana	1								9			11				14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-otio	1								9			11				14		
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	14	
		Guarnición	θ																	14	
	Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos																14	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
			Guarnición	θ																14	
	Miércoles		Primero	Atubias blancas con verduras	1	2	3										12			14	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	14
	Jueves		Primero	#¡VALOR!																14	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	14
			Guarnición	#¡VALOR!																	14
	Viernes		Primero	Lunes																14	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	14
			Guarnición	0																	14
Semana 5	Lunes	Primero	Atbóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3						9							14		
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	14	
		Guarnición	Fruta fresca y pan integral																	14	
	Martes		Primero	Mertuza en adobo de timón frito	1										10	11				14	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	14
			Guarnición	Yogur y pan																	14
	Miércoles		Primero	Arroz caldoso con pollo													12			14	
			Segundo	Contramusto de pollo al ajillo																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Jueves		Primero	Macarrones integrates con salsa de tomate	1								9			11				14	
			Segundo	Salteado de atubias pintas con catabacín,z	1								9								14
			Guarnición	=																	14
	Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	03 Filete de merluza al horno/plancha Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	04 Macarrones integrales aglio-olio Filete de ternera a la plancha - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela Panini de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de ave con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras Ropa vieja Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO, F.SECOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN HUEVO, F.SEC	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa at horno/plancha		2	3						9						14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3					9							14
			Guarnición	Patatas cocidas															
	Miércoles		Primero	Filete de merluza at horno/plancha						4									14
			Segundo	Filete de merluza at horno/plancha						4									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9						
	Jueves		Primero	Macarrones integrates aglio-otio	1								9			11			14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha															14
			Guarnición	-															14
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3					9						14	
			Segundo	Panini de verduras	1														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															14
			Guarnición	Patatas parisinas															14
	Miércoles		Primero	Guiso de atubias blancas con verduras															14
			Segundo	Filete de pavo en salsa															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Jueves		Primero	Guiso de patatas con verduras															14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3					9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remotacha															
	Viernes		Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c									9						14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate						4									14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														12	
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de ave con arroz												12		14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															14
			Guarnición	=														14	
	Martes		Primero	Crema de verduras															14
			Segundo	Ropa vieja															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino															14
	Miércoles		Primero	Ensalada campera	1	2	3		4										14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes						4									14
			Guarnición	=															14
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														14
			Segundo	Contramusto de pollo al ajillo															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana	1								9			11			14
			Segundo	Jamoncitos de pollo at horno															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
Semana 4	Lunes		Primero	Macarrones aglio-otio	1							9			11			14	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															14
			Guarnición	θ															14
	Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos															14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															14
			Guarnición	θ															14
	Miércoles		Primero	Atubias blancas con verduras	1	2	3									12			14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															14
	Jueves		Primero	#¡VALOR!															14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															14
			Guarnición	#¡VALOR!															14
	Viernes		Primero	Lunes															14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															14
			Guarnición	0															14
Semana 5	Lunes		Primero	Atbóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3					9						14	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															14
			Guarnición	Fruta fresca y pan integral															14
	Martes		Primero	Merluza en adobo de timón frito	1				4				10	11					14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															14
			Guarnición	Yogur y pan															14
	Miércoles		Primero	Arroz caldoso con pollo												12			14
			Segundo	Merluza at horno con infusión de ajo y perej						4									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
	Jueves		Primero	Macarrones integrates con salsa de tomate	1								9			11			14
			Segundo	Salteado de atubias pintas con catabacín,z	1									9					14
			Guarnición	=															14
	Viernes		Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	03 Filete de merluza al horno/plancha Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	04 Macarrones integrales aglio-olio Filete de ternera a la plancha - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela Panini de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de ave con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras Ropa vieja Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Dieta					Semana														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
SIN HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa at horno/plancha		2	3						9						14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3						9							14
		Guarnición	Patatas cocidas																14
	Miércoles	Primero	Filete de merluza at horno/plancha							4									14
		Segundo	Filete de merluza at horno/plancha							4									14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Macarrones integrates aglio-otio	1									9			11			14
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3						9						14
			Segundo	Panini de verduras	1														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14
		Guarnición	Patatas parisinas																14
	Miércoles	Primero	Guiso de atubias blancas con verduras																14
		Segundo	Filete de pavo en salsa																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Guiso de patatas con verduras																14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3						9							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remotacha																14
	Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c										9						14
		Segundo	Caballa en salsa de tomate							4									14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															14	
		Guarnición	=															14	
Martes	Primero	Crema de verduras																14	
	Segundo	Ropa vieja																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
Miércoles	Primero	Ensalada campera	1	2	3	4												14	
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14	
	Guarnición	=																14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14	
	Segundo	Contramusto de pollo al ajillo																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana	1									9			11			14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-otio	1								9			11			14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO															14	
		Guarnición	θ															14	
Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	θ																14	
Miércoles	Primero	Atubias blancas con verduras	1	2	3										12			14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																14	
Jueves	Primero	#¡VALOR!																14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	#¡VALOR!																14	
Viernes	Primero	Lunes																14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	0																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Atbóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3						9						14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO															14	
		Guarnición	Fruta fresca y pan integral																14
Martes	Primero	Merluza en adobo de timón frito	1				4						10	11				14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	Yogur y pan																14	
Miércoles	Primero	Arroz caldoso con pollo													12			14	
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4											14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves	Primero	Macarrones integrates con salsa de tomate	1									9			11			14	
	Segundo	Salteado de atubias pintas con catabacín,z	1									9						14	
	Guarnición	=																14	
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	03 Filete de merluza al horno/plancha Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	04 Macarrones sin soja aglio-olio Filete de ternera a la plancha - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela Panini de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Brócoli rehogados con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Coditos sin soja con tomate Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de ave con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras Estofado de pollo Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada campera Filete de merluza al horno/plancha - Yogur sabor y pan	18 Pisto de verduras con patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Coditos sin soja con tomate Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LEGUMBRE, FRUTOS SECA. 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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN LEGUMBRE, F	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Patatas cocidas																14
	Miércoles	Primero	Filete de merluza al horno/plancha																14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Macarrones sin soja aglio-otio																14
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3							9					14	
		Segundo	Panini de verduras	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																
		Guarnición	Patatas parisinas																
	Miércoles	Primero	Brócoli rehogados con tomate																
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Guiso de patatas con verduras																14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3								9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Coditos sin soja con tomate																
		Segundo	Caballa en salsa de tomate																4
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																12
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz															12	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14
		Guarnición	=																
	Martes	Primero	Crema de verduras																14
		Segundo	Estofado de pollo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14
	Miércoles	Primero	Ensalada campera	1	2	3	4												14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4												
		Guarnición	=																
	Jueves	Primero	Pisto de verduras con patata																14
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Coditos sin soja con tomate																
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-otio	1									9		11				
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	θ																
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	θ																
	Miércoles	Primero	Atubias blancas con verduras	1	2	3													12
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Viernes	Primero	Lunes																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	0																
Semana 5	Lunes	Primero	Atbóndigas en salsa suave con champiñón	1	2	3							9					14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	Fruta fresca y pan integral																
	Martes	Primero	Merluza en adobo de timón frito	1												10	11		14
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	Yogur y pan																
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con pollo																12
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil																4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero	Coditos sin soja con tomate																
		Segundo	Filete de pavo en salsa																
		Guarnición	=																
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	03 Filete de merluza al horno/plancha Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	04 Macarrones sin soja aglio-olio Filete de ternera a la plancha - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela Panini de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Brócoli rehogados con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Coditos sin soja con tomate Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de ave con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras Estofado de pollo Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada campera Filete de merluza al horno/plancha - Yogur sabor y pan	18 Pisto de verduras con patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Coditos sin soja con tomate Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LEGUMBRE

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN LEGUMBRE	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14		
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Crema de calabacín																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Patatas cocidas																14
	Miércoles	Primero	Filete de merluza al horno/plancha							4										
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha							4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Macarrones sin soja aglio-otio																	
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3						9						14	
			Segundo	Panini de verduras	1															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín																14
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																
Guarnición			Patatas parisinas																	
Miércoles		Primero	Brócoli rehogados con tomate																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves		Primero	Guiso de patatas con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3						9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes	Primero	Coditos sin soja con tomate																		
	Segundo	Caballa en salsa de tomate							4											
	Guarnición	Zanahoria dado salteada															12	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz														12	14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
		Guarnición	=																	
	Martes	Primero	Crema de verduras																14	
		Segundo	Estofado de pollo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
	Miércoles	Primero	Ensalada campera	1	2	3	4												14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4													
		Guarnición	=																	
	Jueves	Primero	Pisto de verduras con patata																14	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Coditos sin soja con tomate																		
	Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-otio	1								9		11						
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	θ																	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	θ																	
	Miércoles	Primero	Atubias blancas con verduras	1	2	3											12		14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Viernes	Primero	Lunes																		
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																		
	Guarnición	0																		
Semana 5	Lunes	Primero	Atbóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3						9						14		
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	Fruta fresca y pan integral																	
	Martes	Primero	Merluza en adobo de timón frito	1			4						10	11					14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	Yogur y pan																	
	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con pollo													12				
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves	Primero	Coditos sin soja con tomate																	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	
		Guarnición	=																	
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	03 Filete de merluza al horno/plancha Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	04 Coditos a la carbonara Empedrado de garbanzos con tomate, atún y huevo - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela Panini de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de picadillo con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras Ropa vieja Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO 
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Dieta					Semana														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa at horno/plancha		2	3							9					14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14
		Guarnición	Patatas cocidas																14
	Miércoles	Primero	Filete de merluza al horno/plancha						4										14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha						4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14
	Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3							9		11				14
		Segundo	Empedrado de garbanzos con tomate, atún			3	4												14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha																14
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3						9						14	
		Segundo	Panini de verduras	1														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14	
	Guarnición	Patatas parisinas																14	
Miércoles	Primero	Guiso de atubias blancas con verduras																14	
	Segundo	Tortilla francesa			3													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Guiso de patatas con verduras																14	
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remotacha																14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9		11				14	
	Segundo	Caballa en salsa de tomate				4												14	
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con arroz	1	2	3						9			12			14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14
		Guarnición	=																14
Martes	Primero	Crema de verduras																14	
	Segundo	Ropa vieja																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
Miércoles	Primero	Ensalada campera	1	2	3	4												14	
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14	
	Guarnición	=																14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14	
	Segundo	Revuelto de huevo			3													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana	1									9		11				14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9		11				14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																14
		Guarnición	θ																14
Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	θ																14	
Miércoles	Primero	Atubias blancas con verduras	1	2	3										12			14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																14	
Jueves	Primero	#¡VALOR!																14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	#¡VALOR!																14	
Viernes	Primero	Lunes																14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	0																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Atbóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3						9						14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO															14	
		Guarnición	Fruta fresca y pan integral																14
Martes	Primero	Merluza en adobo de timón frito	1			4						10	11					14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
	Guarnición	Yogur y pan																14	
Miércoles	Primero	Arroz caldoso con pollo													12			14	
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11				14	
	Segundo	Salteado de atubias pintas con calabacín, z	1									9						14	
	Guarnición	=																14	
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	03 Filete de merluza al horno/plancha Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	04 Coditos a la carbonara Empedrado de garbanzos con tomate, atún y huevo - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela Panini de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de picadillo con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras Ropa vieja Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN SÉSAMO					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
SIN SÉSAMO	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14		
			Segundo	Hamburguesa at horno/plancha		2	3						9						14	
			Guarnición	Patatas fritas																14
	Martes	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14
			Guarnición	Patatas cocidas																14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Filete de merluza al horno/plancha					4										14	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9			11			14	
			Segundo	Empedrado de garbanzos con tomate, atún			3	4												14
			Guarnición	-																14
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3						9						14	
			Segundo	Panini de verduras	1															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14
			Guarnición	Patatas parisinas																14
Miércoles	Miércoles	Primero	Guiso de atubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Jueves	Primero	Guiso de patatas con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3					9							14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remotacha																14	
Viernes	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3						9			11			14		
		Segundo	Caballa en salsa de tomate				4												14	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con arroz	1	2	3						9			12			14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14	
		Guarnición	=																14	
Martes	Martes	Primero	Crema de verduras																14	
		Segundo	Ropa vieja																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
Miércoles	Miércoles	Primero	Ensalada campera	1	2	3	4												14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14	
		Guarnición	=																14	
Jueves	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14	
		Segundo	Revuelto de huevo			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana	1								9			11				14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9			11				14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
		Guarnición	θ																14	
Martes	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
		Guarnición	θ																14	
Miércoles	Miércoles	Primero	Atubias blancas con verduras	1	2	3										12			14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																14	
Jueves	Jueves	Primero	#¡VALOR!																14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
		Guarnición	#¡VALOR!																14	
Viernes	Viernes	Primero	Lunes																14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
		Guarnición	0																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Atbóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3						9							14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
		Guarnición	Fruta fresca y pan integral																14	
Martes	Martes	Primero	Merluza en adobo de timón frito	1			4						10	11					14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																14	
		Guarnición	Yogur y pan																14	
Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz caldoso con pollo												12				14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11				14	
		Segundo	Salteado de atubias pintas con calabacín, z	1								9							14	
		Guarnición	=																14	
Viernes	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	03 Filete de merluza al horno/plancha Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	04 Coditos a la carbonara Empedrado de garbanzos con tomate, atún y huevo - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela Panini de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de picadillo con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras Ropa vieja Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN F.SECOS, PLATANO

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUICES	SULFITOS
SIN F.SECOS, PLA	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1												14	
			Segundo	Hamburguesa at horno/plancha		2	3							9				14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												14
		Guarnición	Patatas cocidas															14
	Miércoles	Primero	Filete de merluza al horno/plancha						4									14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha						4									14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9				14
	Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3							9		11			14
		Segundo	Empedrado de garbanzos con tomate, atún			3	4											14
		Guarnición	-															14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha															14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3						9					14	
		Segundo	Panini de verduras	1														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															14	
	Guarnición	Patatas parisinas															14	
Miércoles	Primero	Guiso de atubias blancas con verduras															14	
	Segundo	Tortilla francesa			3												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Jueves	Primero	Guiso de patatas con verduras															14	
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3						9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remotacha															14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3						9		11				14	
	Segundo	Caballa en salsa de tomate				4											14	
	Guarnición	Zanahoria dado salteada															14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con arroz	1	2	3						9		12			14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															14
		Guarnición	=															14
Martes	Primero	Crema de verduras															14	
	Segundo	Ropa vieja															14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino															14	
Miércoles	Primero	Ensalada campera	1	2	3	4											14	
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											14	
	Guarnición	=															14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														14	
	Segundo	Revuelto de huevo			3												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana	1								9		11				14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1							9		11				14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO															14
		Guarnición	θ															14
Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos															14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO															14	
	Guarnición	θ															14	
Miércoles	Primero	Atubias blancas con verduras	1	2	3									12			14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO															14	
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															14	
Jueves	Primero	#¡VALOR!															14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO															14	
	Guarnición	#¡VALOR!															14	
Viernes	Primero	Lunes															14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO															14	
	Guarnición	0															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Atbóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3					9						14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO															14
		Guarnición	Fruta fresca y pan integral															14
Martes	Primero	Merluza en adobo de timón frito	1			4					10	11					14	
	Segundo	VACACIONES DE VERANO															14	
	Guarnición	Yogur y pan															14	
Miércoles	Primero	Arroz caldoso con pollo												12			14	
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4											14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11				14	
	Segundo	Salteado de atubias pintas con calabacín, z	1								9						14	
	Guarnición	=															14	
Viernes	Primero	Crema de zanahoria															14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc															14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	03 Filete de merluza al horno/plancha Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur desnatado de fresa y pan	04 Macarrones integrales aglio-olio Empedrado de garbanzos con tomate, atún y huevo - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela Panini de verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas parisinas Triturado de frutas y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco y pan	11 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Espaguetis con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de picadillo con arroz Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras Ropa vieja Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur desnatado natural y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 VACACIONES DE VERANO 
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 	01 	02 	03 Fruta fresca de temporada (Verano): Manzana, platano,/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú BAJA EN GRASA					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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
BAJA EN GRASA	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14		
			Segundo	Hamburguesa at horno/plancha		2	3								9				14	
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
	Miércoles	Primero	Filete de merluza al horno/plancha							4										
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha							4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales aglio-otio	1										9		11				
		Segundo	Empedrado de garbanzos con tomate, atún			3	4												14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3							9					14	
			Segundo	Panini de verduras	1															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Martes	Primero	Crema de calabacín																14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14		
	Guarnición	Patatas parisinas																14		
Miércoles	Primero	Guiso de atubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla francesa			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Jueves	Primero	Guiso de patatas con verduras																14		
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3							9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remotacha																14		
Viernes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera	1									9		11						
	Segundo	Caballa en salsa de tomate				4														
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con arroz	1	2	3						9			12			14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
		Guarnición	=																14	
Martes	Primero	Crema de verduras																14		
	Segundo	Ropa vieja																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14		
Miércoles	Primero	Ensalada campera	1	2	3	4												14		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4														
	Guarnición	=																14		
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana	1									9		11						
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-otio	1								9		11						
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	θ																	
Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																		
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																		
	Guarnición	θ																		
Miércoles	Primero	Atubias blancas con verduras	1	2	3										12			14		
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																		
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
Jueves	Primero	#¡VALOR!																		
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																		
	Guarnición	#¡VALOR!																		
Viernes	Primero	Lunes																		
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																		
	Guarnición	0																		
Semana 5	Lunes	Primero	Atbóndigas en salsa suave con champiñón	1	2	3						9						14		
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	Fruta fresca y pan integral																	
Martes	Primero	Merluza en adobo de timón frito	1			4						10	11					14		
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																		
	Guarnición	Yogur y pan																		
Miércoles	Primero	Arroz caldoso con pollo													12					
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11						
	Segundo	Salteado de atubias pintas con calabacín, zanahoria y cebolla	1									9						14		
	Guarnición	=																		
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		

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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆 >	🍝 >
verdura	pasta/arroz
🍝 >	🍆 >
pasta/arroz	verdura
🥬 >	🍆 ○ 🍝
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚 >	🍖 ○ 🐟
huevo	carne pescado
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescado

POSTRE

🍏 ○ 🍌	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



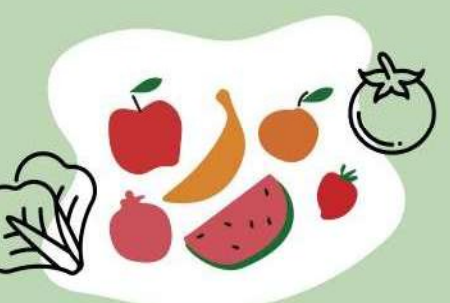
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS