

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>27</p> <p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, 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 ALERGI</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO</p>
<p>04</p> <p>Judías verdes con patatas al vapor Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 670,903 prot (g): 24,789 lip (g): 35,108 hc (g): 57,719</p>	<p>05</p> <p>Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 553,469 prot (g): 25,53 lip (g): 17,337 hc (g): 72,038</p>	<p>06</p> <p>Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 637,601 prot (g): 28,536 lip (g): 19,456 hc (g): 85,989</p>	<p>07</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera y atún Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 514,515 prot (g): 14,591 lip (g): 8,578 hc (g): 86,862</p>	<p>08</p> <p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 523,219 prot (g): 27,874 lip (g): 20,336 hc (g): 52,067</p>
<p>11</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 682,127 prot (g): 11,935 lip (g): 25,635 hc (g): 95,933</p>	<p>12</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 654,809 prot (g): 33,919 lip (g): 28,941 hc (g): 59,962</p>	<p>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 536,853 prot (g): 28,647 lip (g): 16,417 hc (g): 66,217</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 630,24 prot (g): 25,041 lip (g): 19,76 hc (g): 80,552</p>	<p>15</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Día del celiaco</p> <p>18</p> <p> Brócoli al ajillo Cinta de lomo fresca en salsa Berenjena a la plancha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p> <p>Kcal: 472,493 prot (g): 27,415 lip (g): 17,596 hc (g): 48,841</p>	<p>nutriab</p> <p>19</p> <p>Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 662,961 prot (g): 26,031 lip (g): 25,8 hc (g): 76,449</p>	<p>20</p> <p> Crema de verduras y hortalizas Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 712,122 prot (g): 22,694 lip (g): 22,078 hc (g): 101,901</p>	<p>21</p> <p>Arroz tres delicias Pollo asado en su jugo Patatas dado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 764,724 prot (g): 35,8 lip (g): 26,419 hc (g): 93,345</p>	<p>22</p> <p>Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 725,585 prot (g): 21,634 lip (g): 32,544 hc (g): 75,381</p>
<p>25</p> <p>Espiraletas salteadas con champiñones y york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 668,758 prot (g): 35,768 lip (g): 19,083 hc (g): 85,635</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 680,794 prot (g): 26,862 lip (g): 28,873 hc (g): 71,901</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 614,182 prot (g): 31,751 lip (g): 22,491 hc (g): 68,496</p>	<p>28</p> <p>Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 569,179 prot (g): 19,132 lip (g): 17,293 hc (g): 77,135</p>	<p>29</p> <p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 652,757 prot (g): 28,926 lip (g): 23,022 hc (g): 78,854</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...

 Para cenar puede ser...

 Verdura	>	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>	 Verdura
 Legumbres	>	 Verdura <input type="radio"/>  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Para cenar puede ser...

 Huevo	>	 carne <input type="radio"/>  Pescado
 Pescado	>	 Huevo <input type="radio"/>  carne
 Legumbres	>	 Verdura <input type="radio"/>  Huevo
 carne	>	 Huevo <input type="radio"/>  Pescado

 Fruta	<input type="radio"/>	 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9								
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones:	1	2	5							9						14	
			Guarnición	0																	
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																	14	
			Segundo	Merluza a la andaluza	1			4													
			Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
			Segundo	Sopa de cocido con fideos																	
			Guarnición	0																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																	14	
			Segundo	Pollo con tomate																	
			Guarnición	0																	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
			Segundo	FESTIVO																	
			Guarnición	0																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	5											12		14	
				Segundo	Judías verdes con patatas al vapor																
				Guarnición	0																
		Martes	Primero	Garbanzos con verduritas																	14
				Segundo	Tortilla francesa			5													
				Guarnición	0																
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	5	4	5	6				9							14	
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4							10	11					
			Guarnición	0																	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1			4						9			11				14	
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1									9							
			Guarnición	0																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																	14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
			Guarnición	0																	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14		
			Segundo	San jacob	1	2	5	4	5	6			9								
			Guarnición	0																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																14	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5							9							
			Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
			Segundo	Patatas guisadas con pollo																	
			Guarnición	0																	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos ecológicos	1									9			11				14	
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	5						9								
			Guarnición	0																	
	Viernes	Primero	0																	14	
			Segundo	FESTIVO																	
			Guarnición	0																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																14		
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																	
			Guarnición	0																	
	Martes	Primero	Berenjena a la plancha																	14	
			Segundo	Verdipasta	1	2							9			11					
			Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	Salmón en salsa de naranja	1			4													14	
			Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
			Guarnición	0																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	14	
			Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2	5						9								
			Guarnición	0																	
	Viernes	Primero	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
			Segundo	Arroz tres delicias	1	2	5						9								
			Guarnición	0																	
Semana 5	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	5							9						14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5														
			Guarnición	0																	
Martes	Primero	Ensalada de col fresca																	14		
		Segundo	Espirales salteados con champiñones y york	1	2	5						9			11						
		Guarnición	0																		
Miércoles	Primero	Fajitas con boloñesa de soja	1	2								8	9	10					14		
		Segundo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		
		Guarnición	0																		
Jueves	Primero	Garbanzos con verduritas																	14		
		Segundo	Merluza al gratén			5	4					9									
		Guarnición	0																		
Viernes	Primero	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14		
		Segundo	Crema de calabaza																		
		Guarnición	0																		
Viernes	Primero	Pollo al estilo riojano																	14		
		Segundo	Patata panadera al horno																		
		Guarnición	0																		
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14		
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5															
		Guarnición	0																		
Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tom		2															14		
		Segundo	Caballa al horno				4														
		Guarnición	0																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur sabor y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con atún</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Puré de calabaza y patata</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Cocido murciano</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	nutriab 19	20	21	22
 <p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Espaguetis sin gluten salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan sin gluten</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>

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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	BUFFITOS			
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio																	
			Segundo	Pollo al ajillo con champiñones																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha							4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9				12		14	
		Segundo	Cocido murciano	1	2	3								9				12		14	
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																		
		Segundo	Pollo con tomate																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	FESTIVO																		
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3							9						14	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
			Segundo	Tortilla francesa									5								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Miércoles		Primero	Arroz caldoso con pollo																	14	
		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																	14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa												9						
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romerc																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Puré de calabaza y patata																	14	
		Segundo	Tortilla francesa										5								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej										4								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten																	14	
		Segundo	Cocido murciano	1	2	3								9				12		14	
		Guarnición	-																	14	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	FESTIVO																		
		Guarnición	#¡VALOR!																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																		
		Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																		
		Guarnición	Berenjena salteada																		
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten salteados con espinac																	14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1											9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																	14	
		Segundo	Abadejo al horno											4							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3														14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																	14	
		Guarnición	Patatas dado																	14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																	14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate ca:																14		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																	14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, torr																	14	
		Segundo	Caballa al horno																	14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Arroz salteado con zanahoria</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Macarrones en blanco</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz salteado con zanahoria</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celíaco 18	nutriab 19	20	21	22
 <p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones en blanco</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales aglio-olio</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz salteado con zanahoria</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LACTOSA Y BAJA EN HIS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	BUFFITOS		
SIN LACTOSA Y B/	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9							
			Segundo	Potito al ajillo con champiñones																
			Guarnición	=																
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12			14	
		Segundo	Patata, zanahoria y pollo																14	
		Guarnición	=																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																
			Segundo	Abadejo al horno					4											
			Guarnición	=																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz catdoso con potto														12			
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones en blanco	1										9		11				
		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 brotes de soja											9					14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Fortilla francesa						5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con potto																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1										9		11	12		14	
		Segundo	Patatas guisadas con potto																14	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	=																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																	
		Guarnición	Berenjena salteada																	
	Martes	Primero	Macarrones en blanco	1										9		11				
		Segundo	Salmón al horno						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																14	
		Segundo	Abadejo al horno						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Patatas dado																14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Fortilla de patata y cebolla						3											
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirates aglio-otio	1									9		11					
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Fortilla de patata y calabacín.						3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																	
		Segundo	Gaballa al horno						4											
		Guarnición	Patatas cocidas																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate casera</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	nutriab 19	20	21	22
 <p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Verdipasta</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y york</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Lomo de sajonia a la plancha</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BUFFITOS		
SIN PESC, MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9					14		
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón	1	2	3							9		11			14	
			Guarnición	=																
		Martes	Primero	Crema de zanahoria																14
			Segundo	Cinta de tomo adobado horneado o planch	1	2	3								9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos	1	2	3								9		11	12		14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3								9					14	
		Guarnición	=																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																	
		Segundo	Pollo con tomate																	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón	1	2	3							9					14	
			Guarnición	=																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Fortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		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 alubias pintas con calabacín, z	1										9					14	
		Guarnición	=																	
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romer																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Revuelto de huevo			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos	1	2	3								9		11	12		14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3								9					14	
		Guarnición	=																	
Viernes	Primero	=																		
	Segundo	FESTIVO																		
	Guarnición	#¡VALOR!																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Cinta de tomo fresca en salsa																	
		Guarnición	Berenjena salteada																	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2									9		11				
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2	3								9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3								9					14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Patatas dado																14	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Fortilla de patata y cebolla			3															
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3							9		11			14		
		Segundo	Fajitas con botanosa de soja	1	2								8	9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Fortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, torr																		
	Segundo	Lomo de sajonia a la plancha	1	2	3								9					14		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, 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				FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes con patatas al vapor Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz caldoso con pollo Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Macarrones con salsa de tomate casera Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	nutriab 19	20	21	22
 Brócoli con cebolla salteado Cinta de lomo fresca en salsa Berenjena salteada Fruta fresca de temporada y pan integral	Verdipasta Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al horno Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y york Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso Lomo de sajonia a la plancha Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	BUFFITOS			
SIN PESCADO, SÉ:	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9								
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3							9		11					
			Guarnición	=																14	
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Cinta de tomo adobado horneado o planch	1	2	3								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos	1	2	3								9		11	12			14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3								9						14	
		Guarnición	=																	14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																	14	
		Segundo	Pollo con tomate																	14	
		Guarnición	=																	14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	FESTIVO																	14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3							9						14	
			Guarnición	=																14	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
			Segundo	Fortilla francesa			3														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	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 alubias pintas con calabacín, z	1										9						14	
		Guarnición	=																	14	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romer																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14		
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																14	
		Segundo	Revuelto de huevo			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos	1	2	3								9		11	12			14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3								9						14	
		Guarnición	=																	14	
	Viernes	Primero	=																	14	
		Segundo	FESTIVO																	14	
		Guarnición	#¡VALOR!																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																14		
		Segundo	Cinta de tomo fresca en salsa																14		
		Guarnición	Berenjena salteada																	14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2									9		11				14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																	14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2	3								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3								9						14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	14	
		Guarnición	Patatas dado																	14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	Fortilla de patata y cebolla			3														14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y or	1	2	3							9		11				14		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14	
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																	14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Fortilla de patata y calabacín			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, torr																	14	
		Segundo	Lomo de sajonia a la plancha	1	2	3								9						14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera y atún</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celíaco 18	nutriab 19	20	21	22
 <p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales aglio-olio</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales aglio-olio</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz salteado con zanahoria</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>

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	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCCES	BUFFITOS		
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones aglio-otio	1								9		11					
			Segundo	Potlo at ajillo con champiñones																
			Guarnición	=																
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12			14	
		Segundo	Garbanzos con patata y potlo																14	
		Guarnición	=																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																	
		Segundo	Potlo con tomate																	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor															14	
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	=																
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Fortilla francesa			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Arroz catdoso con potlo														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	Jamoncitos de potlo horneados con romerc																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Fortilla francesa			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con potlo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12			14	
		Segundo	Garbanzos con patata y potlo																14	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	=																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																
			Segundo	Cinta de tomo fresca en salsa																
			Guarnición	Berenjena salteada																
	Martes	Primero	Macarrones integrales aglio-otio	1									9		11					
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Jueves	Primero	Arroz con verduras																		
	Segundo	Jamoncitos de potlo al horno																		
	Guarnición	Patatas dado																14		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Fortilla de patata y cebolla			3															
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales aglio-otio	1								9		11						
		Segundo	Fortilla francesa			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14		
	Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14		
Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14		
	Segundo	Potlo al estilo riojano	1															14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
	Segundo	Fortilla de patata y calabacín			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14		
Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																		
	Segundo	Gaballa al horno					4													
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera y atún</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	nutriab 19	20	21	22
 <p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Verdipasta</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y york</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Lomo de sajonia a la plancha</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BUFFITOS		
SIN HUEVO, PESCO	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9							
			Segundo	Pollo atajillo con champiñones													11			
			Guarnición	=																
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Cinta de tomo adobado horneado o planch	1	2	3								9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1										9		11	12		14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicionat	1	2	3								9					14	
		Guarnición	=																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																	
		Segundo	Pollo con tomate																	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas a vapor															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñon	1	2	3							9					14	
			Guarnición	=																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Arroz catdoso con pollo														12		
			Segundo	Contramusto de pollo atajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11			14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, z	1										9					14	
		Guarnición	=																	
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1										9		11	12		14	
		Segundo	Garbanzos con patata y pollo																14	
		Guarnición	=																	
Viernes	Primero	=																		
	Segundo	FESTIVO																		
	Guarnición	#¡VALOR!																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Cinta de tomo fresca en salsa																	
		Guarnición	Berenjena salteada																	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2									9		11				
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																14	
		Segundo	Abadejo al horno							4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Patatas dado																14	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Filete de ternera a la plancha																14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3							9		11			14		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, torr																		
	Segundo	Lomo de sajonia a la plancha	1	2	3								9					14		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera y atún</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celíaco 18	nutriab 19	20	21	22
 <p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Verdipasta</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y york</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BUFITOS		
SIN HUEVO, F.SEC	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9		11					
			Segundo	Potlo at ajillo con champiñones																
			Guarnición	=																
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12			14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9						14	
		Guarnición	=																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																	
		Segundo	Potlo con tomate																	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas a vapor															14		
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón	1	2	3						9						14		
		Guarnición	=																	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Arroz catdoso con potlo														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			14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, z	1									9						14	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de potlo horneados con romer																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Jamoncitos de potlo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con potlo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9			11	12		14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9						14	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	=																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																	
		Guarnición	Berenjena salteada																	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2								9		11					
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Jamoncitos de potlo al horno																	
		Guarnición	Patatas dadas																14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteadas con champiñones y yor	1	2	3						9		11				14		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Potlo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, torr																	
		Segundo	Gaballa al horno					4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera y atún</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celíaco 18	nutriab 19	20	21	22
 <p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Verdipasta</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y york</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BUFITOS		
SIN HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones aglio-otio	1								9							
			Segundo	Potlo at ajillo con champiñones													11			
			Guarnición	=																
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1										9		11	12		14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3								9					14	
		Guarnición	=																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																	
		Segundo	Potlo con tomate																	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas a vapor															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón	1	2	3							9					14	
			Guarnición	=																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso con potlo														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 alubias pintas con calabacín, zanahoria y tomate	1										9					14
			Guarnición	=																
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14
Segundo			Jamoncitos de potlo horneados con romero																	
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Jamoncitos de potlo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con potlo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1										9		11	12		14	
		Segundo	Garbanzos con patata y potlo											9					14	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	=																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																	
		Guarnición	Berenjena salteada																	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2									9		11				
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Jamoncitos de potlo al horno																	
		Guarnición	Patatas dadas																14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteadas con champiñones y yor	1	2	3							9		11			14		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Potlo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso																	
		Segundo	Gaballa al horno					4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Arroz salteado con zanahoria</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Coditos sin soja con tomate</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Puré de calabaza y patata</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin soja</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	nutriab 19	20	21	22
 <p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones sin soja aglio-olio</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Pisto de verduras con patata</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
25	26	27	28	29
<p>Coditos sin soja con tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Calabaza asada</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LEGUMBRE, FRUTOS SE

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	BUFITOS				
SIN LEGUMBRE, F	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin soja aglio-otio																		
			Segundo	Potlo al ajillo con champiñones																		
			Guarnición	=																		
		Martes	Primero	Crema de zanahoria																		14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha							4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja																		14	
		Segundo	Patatas guisadas con pollo																		14	
		Guarnición	=																			
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																			
		Segundo	Potlo con tomate																			
		Guarnición	=																			
	Viernes	Primero	Cababaza salteada																			
		Segundo	FESTIVO																			
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																		
			Segundo	Abadejo al horno							4											
			Guarnición	=																		
		Martes	Primero	Crema de calabaza																		14
			Segundo	Fortilla francesa									5									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Miércoles		Primero	Arroz catdoso con potlo																		12	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej									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 potlo horneados con romerc																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Puré de calabaza y patata																		14	
		Segundo	Fortilla francesa										5									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																		14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej										4									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja																			
		Segundo	Patatas guisadas con pollo																		14	
		Guarnición	=																			
Viernes	Primero	=																				
	Segundo	FESTIVO																				
	Guarnición	#¡VALOR!																				
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																			
		Segundo	Cinta de tomo fresca en salsa																			
		Guarnición	Berenjena salteada																			
	Martes	Primero	Macarrones sin soja aglio-otio																			
		Segundo	Salmón en salsa de naranja									1									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco										4								14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																		14	
		Segundo	Abadejo al horno											4								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																			
		Segundo	Jamonicitos de potlo al horno																			
		Guarnición	Patatas dado																		14	
	Viernes	Primero	Pisto de verduras con patata																		14	
		Segundo	Fortilla de patata y cebolla												3							
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coditos sin soja con tomate																			
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Cababaza asada																			
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																		14	
		Segundo	Potlo al estilo riojano																		14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																		14	
		Segundo	Fortilla de patata y calabacín																		3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																		14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, torr																				
	Segundo	Caballa al horno																		4		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Arroz salteado con zanahoria</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Coditos sin soja con tomate</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Puré de calabaza y patata</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin soja</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	nutriab 19	20	21	22
 <p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones sin soja aglio-olio</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Pisto de verduras con patata</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
25	26	27	28	29
<p>Coditos sin soja con tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Calabaza asada</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	BUFITOS									
SIN LEGUMBRE	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin soja aglio-otio																							
			Segundo	Potlo al ajillo con champiñones																							
			Guarnición	=																							
		Martes	Primero	Crema de zanahoria																					14		
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha							4														14		
	Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y maíz dulce																					14			
		Segundo	Sopa de ave con fideos sin soja																					14			
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																					14			
		Guarnición	=																								
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																								
		Segundo	Potlo con tomate																								
	Semana 2	Semana 2	Lunes	Primero	Catábaza salteada																						
				Segundo	FESTIVO																						
				Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																						
			Lunes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																						
				Segundo	Abadejo al horno							4															
		Martes	Primero	Crema de calabaza																					14		
			Segundo	Fortilla francesa							5														14		
		Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y remolacha																					14		
			Segundo	Arroz catdoso con potlo																				12			
		Jueves	Primero	Merluza al horno con infusión de ajo y perej																					14		
			Segundo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																					14		
		Viernes	Primero	Coditos sin soja con tomate																							
			Segundo	Filete de pavo en salsa																							
Semana 3		Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria																			14			
				Segundo	Jamonicitos de potlo horneados con romerc																				14		
				Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																					14	
			Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																						
				Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																						
		Martes	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																					14		
			Segundo	Puré de calabaza y patata																					14		
		Miércoles	Primero	Fortilla francesa							5														14		
			Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco																					14		
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																					14		
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej																					14		
	Viernes	Primero	Ensalada de lechuga y maíz dulce																					14			
		Segundo	Sopa de ave con fideos sin soja																					14			
	Semana 4	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo																			14			
				Segundo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																						
				Guarnición	=																						
			Martes	Primero	Arroz con verduras																						
				Segundo	Jamonicitos de potlo al horno																						
		Miércoles	Primero	Patatas dado																					14		
			Segundo	Pisto de verduras con patata																					14		
		Jueves	Primero	Fortilla de patata y cebolla																					14		
			Segundo	Ensalada de col fresca																					14		
		Semana 5	Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga y tomate fresco																					
					Segundo	Filete de ternera a la plancha																					
Guarnición					Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																					14	
Martes				Primero	Catábaza asada																						
				Segundo	Filete de merluza al horno/plancha																					14	
Miércoles			Primero	Ensalada de lechuga y maíz dulce																					14		
			Segundo	Crema de calabaza																					14		
Jueves			Primero	Potlo al estilo riojano																					14		
			Segundo	Patata panadera al horno																					14		
Semana 6			Semana 6	Lunes	Primero	Crema de calabacín																			14		
					Segundo	Fortilla de patata y calabacín																				14	
					Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																					14
				Martes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, torr																					
					Segundo	Gaballa al horno																					14
			Viernes	Primero	Pisto de verduras hortelano																						
	Segundo																										

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, 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				FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes con patatas al vapor Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz caldoso con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate casera y atún Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamonicos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobó Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	nutriab 19	20	21	22
 Brócoli con cebolla salteado Cinta de lomo fresca en salsa Berenjena salteada Fruta fresca de temporada y pan integral	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Arroz tres delicias Jamonicos de pollo al horno Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y york Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera y atún</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	nutriab 19	20	21	22
 <p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Verdipasta</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y york</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BUFFITOS		
SIN SÉSAMO	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9		11					
			Segundo	Potlo at ajillo con champiñones																
			Guarnición	=																
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos	1	2	3							9		11	12			14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9						14	
		Guarnición	=																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																	
Segundo		Potlo con tomate																		
Guarnición		=																		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	FESTIVO																		
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas a vapor															14		
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón	1	2	3						9						14		
		Guarnición	=																	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Fortilla francesa			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Arroz catdoso con potlo													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		Salteado de alubias pintas con calabacín, z	1										9					14		
Guarnición		=																		
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14		
	Segundo	Jamoncitos de potlo horneados con romer																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con potlo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos	1	2	3							9		11	12			14	
Segundo		Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9						14		
Guarnición		=																		
Viernes	Primero	=																		
	Segundo	FESTIVO																		
	Guarnición	#¡VALOR!																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Cinta de tomo fresca en salsa																	
		Guarnición	Berenjena salteada																	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2								9		11					
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1					4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2	3							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3							9						14	
Segundo		Jamoncitos de potlo al horno																		
Guarnición		Patatas dadas																14		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Fortilla de patata y cebolla			3															
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteadas con champiñones y yor	1	2	3						9		11				14		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Potlo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
Segundo		Fortilla de patata y calabacín			3															
Guarnición		Ensalada de lechuga y pepino																14		
Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, torr																		
	Segundo	Gaballa al horno						4												
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera y atún</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>San jacobó</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	nutriab 19	20	21	22
 <p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Verdipasta</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y york</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera y atún</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y</p>	<p>Sopa de fideos con caldo casero</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	nutriab 19	20	21	22
 <p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Berenjena salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Verdipasta</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y york</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (Primavera): Manzana, platano,/banana, pera naranja, melón y sandía</p> <p>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>				FESTIVO
04	05	06	07	08
Arroz hervido con zanahoria Abadejo al horno - Fruta fresca de temporada y	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca de temporada y	Arroz caldoso con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil - Fruta fresca de temporada y	Ensalada de arroz con atún y huevo Filete de pavo en salsa - Fruta fresca de temporada y	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero - Fruta fresca de temporada y
11	12	13	14	15
Arroz salteado con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca de temporada y pan	Puré de calabaza y patata Tortilla francesa - Fruta fresca de temporada y	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil - Fruta fresca de temporada y	Sopa de ave con pasta sin gluten Patata, zanahoria y pollo - Fruta fresca de temporada y	FESTIVO
Día del celiaco 18	nutriab 19	20	21	22
 Espinacas salteadas con patatas Cinta de lomo fresca en salsa - Fruta fresca de temporada y pan integral	Ensalada de arroz con atún y huevo Salmón en salsa de naranja - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Abadejo al horno - Yogur sabor y pan	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo al horno Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de ternera a la plancha - Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Pasta sin gluten salteada Filete de ternera a la plancha - Fruta fresca de temporada y pan integral	Calabaza asada Filete de merluza al horno/plancha - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín. - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz salteado con zanahoria Caballa al horno Patatas cocidas y

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIBO

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	AVENA		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
SIBO	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9							
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
			Guarnición	=																
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	=																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										9			12			14	
		Segundo	Patata, zanahoria y pollo																14	
		Guarnición	=																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y jamón serrano																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	Cababaza salteada																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	=																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz hervido con zanahoria																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	=																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
Guarnición			=																	
Miércoles		Primero	Arroz caldoso con pollo													12				
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4												
		Guarnición	=																	
Jueves		Primero	Ensalada de arroz con atún y huevo				5	4											14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	
		Guarnición	=																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romer																	
		Guarnición	=																	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	=																	
	Martes	Primero	Puré de calabaza y patata																14	
		Segundo	Fortilla francesa				5													
		Guarnición	=																	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4												
		Guarnición	=																	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										9			12			14	
		Segundo	Patata, zanahoria y pollo																14	
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	=																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															14		
		Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																	
		Guarnición	=																	
	Martes	Primero	Ensalada de arroz con atún y huevo				3	4											14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	=																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	=																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Patatas dado																14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	=																	
Semana 5	Lunes	Primero	Pasta sin gluten salteada									9								
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	=																	
	Martes	Primero	Cababaza asada																	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	=																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3													
		Guarnición	=																	
	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																	
		Segundo	Caballa al horno					4												
		Guarnición	Patatas cocidas																14	