

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada.			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada Kcal: 599,233 prot (g): 20,605 lip (g): 20,958 hc (g): 78,065	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan de horno tradicional y fruta fresca Kcal: 465,559 prot (g): 18,407 lip (g): 8,435 hc (g): 75,272
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Pan de horno tradicional y fruta fresca Kcal: 634,589 prot (g): 33,632 lip (g): 21,409 hc (g): 71,305	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada Kcal: 509,81 prot (g): 30,046 lip (g): 20,394 hc (g): 46,397	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Pan de horno tradicional y yogur Kcal: 649,994 prot (g): 29,781 lip (g): 20,626 hc (g): 85,516	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 665,488 prot (g): 26,9 lip (g): 24,221 hc (g): 76,685	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 520,84 prot (g): 22,326 lip (g): 15,824 hc (g): 71,219
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 770,125 prot (g): 25,548 lip (g): 29,685 hc (g): 91,373	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Pan de horno tradicional y yogur Kcal: 693,1 prot (g): 33,39 lip (g): 32,787 hc (g): 63,128	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 585,107 prot (g): 26,958 lip (g): 20,634 hc (g): 70,467	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 535,123 prot (g): 24,434 lip (g): 25,491 hc (g): 48,476
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada Kcal: 617,958 prot (g): 26,69 lip (g): 32,915 hc (g): 48,962	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 520,101 prot (g): 24,188 lip (g): 15,109 hc (g): 68,338	Sopa casera de cocido con fideos Cocido de garbanzos al estilo tradicional Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 753,775 prot (g): 31,887 lip (g): 27,498 hc (g): 88,881	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 577,656 prot (g): 30,016 lip (g): 23,286 hc (g): 57,603	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 593,13 prot (g): 22,497 lip (g): 19,218 hc (g): 75,355
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 565,599 prot (g): 26,457 lip (g): 17,888 hc (g): 72,912	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 573,43 prot (g): 20,082 lip (g): 14,397 hc (g): 85,029	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 562,718 prot (g): 29,838 lip (g): 22,101 hc (g): 57,961	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 717,778 prot (g): 28,453 lip (g): 34,068 hc (g): 64,903	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 477,199 prot (g): 22,532 lip (g): 15,404 hc (g): 58,869

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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta

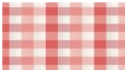


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3						9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9						14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11					
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9						14	
		Guarnición	0																
	Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9						14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Champiñones salteados																
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9		11				
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3						9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3												
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras															
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9						14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra															
			Guarnición	0															
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo															
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12			14	
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4											
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9						14
			Guarnición	0															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatostes	1	2							9						14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
Guarnición			Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14	
Viernes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1															
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1			4				9		11						
		Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11					
		Guarnición	0																
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9						14	
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3												14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14	
		Segundo	Filete de merluza al horno				4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																

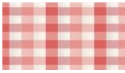
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.			Guiso de garbanzos con verduras Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Pan sin gluten y fruta fresca de temporada
05	06	07	08	09
Crema suave de zanahoria Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Judías verdes salteadas al ajillo Jamonicitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y zanahoria Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Pan sin gluten y yogur natural	Sopa de ave con fideos sin gluten Cocido murciano estofado (chorizo, pollo, tocino) - Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones asados Pan sin gluten y fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y maíz dulce Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Pan sin gluten y yogur natural	Arroz con verduras y pollo Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Sopa de ave con arroz Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) - Pan sin gluten y fruta fresca de temporada
19	20	21	22	23
Brócoli con cebolla salteado Cinta de lomo fresco asado en su jugo Bastones de boniato (guarn.) Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Sopa de ave con fideos sin gluten Cocido murciano estofado (chorizo, pollo, tocino) - Pan sin gluten y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Brócoli al ajillo Fritatta Lechuga y tomate fresco Pan sin gluten y fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Tortilla francesa - Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Pan sin gluten y yogur natural	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Pan sin gluten y fruta fresca de temporada

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ARRO	ALTRAMUCES	SIN FITOS	
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
		Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis																
		Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema suave de zanahoria															
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria															
			Segundo	Filete de merluza al horno															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten															
			Segundo	Cocido murciano estofado (chorizo, pollo, f															
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo																
		Segundo	Tortilla francesa																
		Guarnición	Champiñones asados																
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y pollo															
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado															
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz																
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																
		Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Bastones de boniato (guarn.)															
Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
		Segundo	Abadejo al horno																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																
Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten																
		Segundo	Cocido murciano estofado (chorizo, pollo, f																
		Guarnición	-																
Jueves		Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																
Viernes	Primero	Brócoli al ajillo																	
	Segundo	Fritatta																	
	Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate																
		Segundo	Tortilla francesa																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras																
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla																
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																
Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																	
	Segundo	Filete de merluza al horno																	
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

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

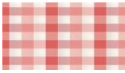
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.			Guiso de garbanzos con verduras Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Cinta de lomo fresco asado en su jugo - Pan sin gluten y fruta fresca de temporada
05	06	07	08	09
Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Judías verdes salteadas al ajillo Jamonicitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y zanahoria Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y zanahoria rallada Pan de horno tradicional y yogur natural	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones asados Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones integrales a la carbonara Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Pan de horno tradicional y yogur natural	Arroz con verduras y pollo Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y queso rallado Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa de puchero casera Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
19	20	21	22	23
Brócoli con cebolla salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Bastones de boniato (guarn.) Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Jamonicitos de pollo asados Ensalada de col fresca Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Pan de horno tradicional y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas eco con zanahoria Fritatta Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con salsa de tomate Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Pan de horno tradicional y yogur natural	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de ternera horno/plancha Pisto de verduras hortelano Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CARNALES	CARAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ARRO	ALTRAMICES	SIN FITOS
SIN PESCADO, M	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras															
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:															
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo															
			Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	Champiñones asados															
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara															
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y pollo															
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado															
		Viernes	Primero	Sopa de puchero casera															
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori															
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado															
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa															
			Guarnición	Bastones de boniato (guarn.)															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:															
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,															
			Guarnición	-															

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

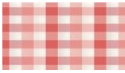
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.			Guiso de garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Cinta de lomo fresco asado en su jugo - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
05	06	07	08	09
Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Judías verdes salteadas al ajillo Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y zanahoria Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y zanahoria rallada Pan de horno tradicional y yogur natural	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones asados Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones integrales a la carbonara Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Pan de horno tradicional y yogur natural	Arroz con verduras y pollo Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y queso rallado Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa de puchero casera Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
19	20	21	22	23
Brócoli con cebolla salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Bastones de boniato (guarn.) Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Jamoncitos de pollo asados Ensalada de col fresca Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Pan de horno tradicional y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas eco con zanahoria Fritatta Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con salsa de tomate Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Pan de horno tradicional y yogur natural	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de ternera horno/plancha Pisto de verduras hortelano Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada

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
SIN PESCADO, SÉ	Semana 1	Lunes	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Martes	Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	-	
	Miércoles	Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	-	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo	
		Guarnición	-	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras
		Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc	
		Guarnición	Lechuga y remolacha	
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada	
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	
		Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	
		Guarnición	-	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo	
		Segundo	Tortilla francesa	
		Guarnición	Champiñones asados	
	Semana 3	Lunes	Primero	0
		Segundo	FESTIVO	
		Guarnición	0	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	
		Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza	
		Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano	
		Guarnición	Patatas fritas	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y pollo	
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado	
	Viernes	Primero	Sopa de puchero casera	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori	
		Guarnición	-	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado
		Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	
		Guarnición	Bastones de boniato (guarn.)	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados	
		Guarnición	Ensalada de col fresca	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	
		Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	
		Guarnición	-	
	Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados	
		Guarnición	Ensalada de techuga y aceitunas verdes	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	
		Segundo	Fritatta	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco	
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	
		Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	
		Guarnición	-	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria	
		Segundo	Caldereta de pollo	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras	
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)	
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano	

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

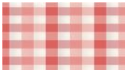
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.			Guiso de garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
05	06	07	08	09
Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Judías verdes salteadas al ajillo Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y zanahoria Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Pan de horno tradicional y yogur de soja	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos estofados con patata y pollo - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones asados Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales con salsa de tomate Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Pan de horno tradicional y yogur de soja	Arroz con verduras y pollo Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa de fideos con caldo casero Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
19	20	21	22	23
Brócoli con cebolla salteado Cinta de lomo fresco asado en su jugo Bastones de boniato (guarn.) Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos estofados con patata y pollo - Pan de horno tradicional y yogur de soja	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas eco con zanahoria Fritatta Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Pan de horno tradicional y yogur de soja	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CARACAS	CARACAS	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ALHO	ALTRAMICES	SUM. FITOS
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guiso															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras															
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria															
			Segundo	Filete de merluza al horno															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															
		Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero															
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo															
			Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	Champiñones asados															
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y pollo															
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															
		Viernes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero															
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori															
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Bastones de boniato (guarn.)															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Abadejo al horno															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero															
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria															
			Segundo	Fritatta															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate															
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Dados de calabaza salteada															
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															
			Segundo	Filete de merluza al horno															
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano															

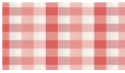
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.			Guiso de garbanzos con verduras Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Cinta de lomo fresco asado en su jugo - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
05	06	07	08	09
Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Judías verdes salteadas al ajillo Jamonicitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y zanahoria Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y zanahoria rallada Pan de horno tradicional y yogur natural	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo con repollo juliana - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con pollo Jamonicitos de pollo asados Champiñones asados Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales con salsa de tomate Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de calabaza Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Patatas fritas Pan de horno tradicional y yogur natural	Arroz con verduras y pollo Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y queso rallado Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa de fideos con caldo casero Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
19	20	21	22	23
Brócoli con cebolla salteado Cinta de lomo fresco asado en su jugo Bastones de boniato (guarn.) Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Jamonicitos de pollo asados Ensalada de col fresca Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo con repollo juliana - Pan de horno tradicional y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas eco con zanahoria Lomo de cerdo en salsa de cebolla Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con salsa de tomate Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Pan de horno tradicional y yogur natural	Alubias blancas guisadas con verduras Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de ternera horno/plancha Pisto de verduras hortelano Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SIN FITOS	
SIN HUEVO, PESC	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	-															
		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras															
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															
		Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero															
			Segundo	Cocido completo con repollo juliana															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Champiñones asados															
Semana 3	Lunes	Primero	0																
		Segundo	FESTIVO																
		Guarnición	0																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate																
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta																
		Guarnición	Patatas fritas																
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y pollo																
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado																
Viernes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero																	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																	
	Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Bastones de boniato (guarn.)																
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero																
		Segundo	Cocido completo con repollo juliana																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																
Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria																	
	Segundo	Lomo de cerdo en salsa de cebolla																	
	Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate																
		Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras																
		Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta																
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																
Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																	
	Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.			Guiso de garbanzos con verduras Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
05	06	07	08	09
Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Judías verdes salteadas al ajillo Jamonicitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y zanahoria Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Pan de horno tradicional y yogur natural	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo con repollo juliana - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con pollo Jamonicitos de pollo asados Champiñones asados Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales con salsa de tomate Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de calabaza Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Patatas fritas Pan de horno tradicional y yogur natural	Arroz con verduras y pollo Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa de fideos con caldo casero Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
19	20	21	22	23
Brócoli con cebolla salteado Cinta de lomo fresco asado en su jugo Bastones de boniato (guarn.) Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo con repollo juliana - Pan de horno tradicional y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas eco con zanahoria Lomo de cerdo en salsa de cebolla Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Pan de horno tradicional y yogur natural	Alubias blancas guisadas con verduras Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada

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	SESAMO	MOSTAZA	ARRO	ALTRAMUNCES	SIN FITOS		
SIN HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Semana 2	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guiso																	
			Guarnición	-																	
		Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																
				Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida																
				Guarnición	Lechuga y maíz dulce																
	Martes		Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
			Guarnición	Lechuga y remolacha																	
	Miércoles		Primero	Arroz con pollo y zanahoria																	
			Segundo	Filete de merluza al horno																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	
	Semana 4	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero																	
			Segundo	Cocido completo con repollo juliana																	
			Guarnición	-																	
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
			Guarnición	Champiñones asados																	
		Semana 5	Lunes	Primero	0																
				Segundo	FESTIVO																
				Guarnición	0																
	Martes		Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate																	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con verduras y pollo																	
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado																	
		Viernes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero																	
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																	
			Guarnición	-																	
Semana 7		Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
			Guarnición	Bastones de boniato (guarn.)																	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																		
		Segundo	Abadejo al horno																		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero																		
		Segundo	Cocido completo con repollo juliana																		
		Guarnición	-																		
Semana 8	Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																		
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria																		
		Segundo	Lomo de cerdo en salsa de cebolla																		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																		
	Semana 9	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	
Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate																		
		Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)																		
		Guarnición	-																		
Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria																		
		Segundo	Caldereta de pollo																		
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																		
Semana 10	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras																		
		Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta																		
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																		
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																		
		Segundo	Filete de merluza al horno																		
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

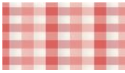
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.			Pisto a la bilbaina salteado (huevo) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla al horno - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
05	06	07	08	09
Crema suave de zanahoria Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Brócoli al ajillo Jamonicitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y zanahoria Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Pan de horno tradicional y yogur natural	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo con repollo juliana - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones asados Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Pan de horno tradicional y yogur natural	Arroz con verduras y pollo Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa de fideos con caldo casero Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
19	20	21	22	23
Brócoli con cebolla salteado Cinta de lomo fresco asado en su jugo Bastones de boniato (guarn.) Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo con repollo juliana - Pan de horno tradicional y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Brócoli al ajillo Fritatta Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Macarrones sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Pan de horno tradicional y yogur natural	Pisto a la bilbaina salteado (huevo) Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CARACAS	CARACAS	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SIN FITOS
SIN LEGUMBRE	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Pisto a la bilbaina salteado (huevo)															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema suave de zanahoria															
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Martes	Primero	Brócoli al ajillo															
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria															
			Segundo	Filete de merluza al horno															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															
		Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero															
			Segundo	Cocido completo con repollo juliana															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo															
			Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	Champiñones asados															
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	Espaguetis sin soja con salsa de tomate cas															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y pollo															
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado															
		Viernes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero															
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori															
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Bastones de boniato (guarn.)															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Abadejo al horno															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero															
			Segundo	Cocido completo con repollo juliana															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															
		Viernes	Primero	Brócoli al ajillo															
			Segundo	Fritatta															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															
		Martes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate fri															
			Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Dados de calabaza salteada															
		Jueves	Primero	Pisto a la bilbaina salteado (huevo)															
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															
			Segundo	Filete de merluza al horno															
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.			Guiso de garbanzos con verduras Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
05	06	07	08	09
Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Judías verdes salteadas al ajillo Jamonicitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y zanahoria Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Pan de horno tradicional y yogur natural	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones asados Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Coditos a la carbonara (nata, bacon) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Pan de horno tradicional y yogur natural	Arroz con verduras y pollo Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa de puchero casera Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) - Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
19	20	21	22	23
Brócoli con cebolla salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Bastones de boniato (guarn.) Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Pan de horno tradicional y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas eco con zanahoria Fritatta Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Pan de horno tradicional y yogur natural	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Pan integral de horno tradicional y fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Pan de horno tradicional y fruta fresca de temporada

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Martes	Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	-	
	Miércoles	Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	-	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana	
		Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis	
		Guarnición	-	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras
		Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc	
		Guarnición	Lechuga y remolacha	
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria	
		Segundo	Filete de merluza al horno	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada	
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	
		Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	
		Guarnición	-	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo	
		Segundo	Tortilla francesa	
		Guarnición	Champiñones asados	
	Semana 3	Lunes	Primero	0
		Segundo	FESTIVO	
		Guarnición	0	
	Martes	Primero	Coditos a la carbonara (nata, bacon)	
		Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza	
		Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano	
		Guarnición	Patatas fritas	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y pollo	
		Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado	
	Viernes	Primero	Sopa de puchero casera	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori	
		Guarnición	-	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado
		Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	
		Guarnición	Bastones de boniato (guarn.)	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana	
		Segundo	Abadejo al horno	
		Guarnición	Ensalada de col fresca	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	
		Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	
		Guarnición	-	
	Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	
		Segundo	Fritatta	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco	
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	
		Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	
		Guarnición	-	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria	
		Segundo	Caldereta de pollo	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras	
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)	
		Segundo	Filete de merluza al horno	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano	

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