

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco	Arroz integral con salsa de tomate casera	Lentejas guisadas con verduras y bacon	Crema de verduras y hortalizas	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún
Albóndigas mixtas a la española	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Tortilla de patata	Contramuslo de pollo asado con finas hierbas	Penevieja (garbanzo, patata, tomate, pollo)
Patatas fritas	Lechuga y remolacha	Tomate fresco aliñado	Lechuga y pepino	
Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca
Kcal: 919,091 prot (g): 29,717 lip (g): 43,969 hc (g): 95,324	Kcal: 488,88 prot (g): 19,762 lip (g): 11,618 hc (g): 73,214	Kcal: 700,07 prot (g): 28,736 lip (g): 27,885 hc (g): 77,791	Kcal: 474,377 prot (g): 23,968 lip (g): 18,355 hc (g): 48,825	Kcal: 689,69 prot (g): 23,84 lip (g): 21,363 hc (g): 93,285
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	Guiso de patatas a la riojana	Gazpacho casero con picatostes	Alubias blancas con verduras
Salmón al horno con eneldo	Tortilla francesa	Pizza vegetal a la barbacoa	Jamoncitos de pollo a la cazadora	Cinta de lomo fresco asado en su jugo
Zanahoria dado salteado	Lechuga y tomate fresco	Lechuga y maíz dulce	Patatas al vapor	Lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 585,482 prot (g): 24,383 lip (g): 19,788 hc (g): 71,982	Kcal: 570,879 prot (g): 24,102 lip (g): 17,464 hc (g): 80,256	Kcal: 961,775 prot (g): 34,892 lip (g): 37,37 hc (g): 117,708	Kcal: 577,761 prot (g): 30,228 lip (g): 21,085 hc (g): 61,742	Kcal: 592,256 prot (g): 33,025 lip (g): 18,171 hc (g): 65,343
21	22	23	24	25
Paella de verduritas	Ensalada de garbanzos primavera	Crema suave de calabacín	Guiso de lentejas con arroz integral	Salteado de brócoli con york
Tortilla francesa con queso	Hamburguesa mixta al horno	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	Merluza en adobo de limón frito	Pollo al ajillo
Ensalada de col fresca	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 612,887 prot (g): 24,869 lip (g): 21,024 hc (g): 82,849	Kcal: 656,465 prot (g): 26,738 lip (g): 33,851 hc (g): 55,091	Kcal: 677,928 prot (g): 30,022 lip (g): 19,339 hc (g): 93,407	Kcal: 576,358 prot (g): 29,29 lip (g): 15,234 hc (g): 74,148	Kcal: 516,06 prot (g): 30,546 lip (g): 20,021 hc (g): 49,794
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con chorizo	Sopa de estrellas con caldo casero		Fruta fresca de temporada(verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía.
Magro de cerdo en salsa de manzana	Tortilla de patata	Pollo asado en su jugo		La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada.
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con ajo y tomillo		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
Kcal: 519,043 prot (g): 25,524 lip (g): 17,537 hc (g): 60,211	Kcal: 721,397 prot (g): 21,094 lip (g): 32,523 hc (g): 75,162	Kcal: 615,464 prot (g): 35,018 lip (g): 21,148 hc (g): 69,337		

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado con finas hierbas														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceite	1	2	3	4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)														14
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas a la riojana			3						9					14
			Segundo	Pizza vegetal a la barbacoa	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo									9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Espirales sin gluten con salsa de tomate casera Cinta de lomo adobado horneado o plancha Patatas fritas Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Lechuga y remolacha Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Tomate fresco aliñado con orégano Pan sin gluten y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Contramuslo de pollo asado con finas hierbas Lechuga y pepino Pan sin gluten y fruta fresca de temporada	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) - Pan sin gluten y fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de patatas a la riojana Panini sin gluten de atún Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	Gazpacho con pan sin gluten Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas con patata y zanahoria Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Lechuga y pepino Yogur natural y pan sin gluten	Pisto a la bilbaína salteado (huevo) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de verduras (menestra) Lomo fresco con salsa de manzana Zanahoria baby y maíz salteados Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y tomillo Yogur natural y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.

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															
	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼		
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	#¡VALOR!															
	Viernes	Primero	Lunes																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	0																
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate ca										9					
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch										9				14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)						4									14
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano															
			Segundo	Tortilla de patata					5										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)															14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado con finas hiert															
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac	1	2		5	4										14	
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)															14	
		Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
			Segundo	Tortilla francesa				5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas a la riojana				5						9					14
			Segundo	Panini sin gluten de atún		2		5	4					9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2									9				14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora															
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Viernes	Primero	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas c															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Tortilla francesa				5											
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera															14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2		5						9					14
Guarnición			Calabacín al horno																
Miércoles		Primero	Crema suave de calabacín															14	
		Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate casi											9					
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
Jueves		Primero	Pisto a la bilbaína salteado (huevo)				5												
		Segundo	Filete de merluza al horno					4										14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york															14		
	Segundo	Pollo al ajillo																	
	Guarnición	Patata panadera al horno															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)															14	
		Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana																
		Guarnición	Zanahoria baby y maíz salteados																
	Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo											9				14	
		Segundo	Tortilla de patata				5												
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9		12		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo															14	
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas a la española Patatas fritas Pan integral y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo asados Lechuga y remolacha Pan y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado con orégano Pan y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Contramuslo de pollo asado con finas hierbas Lechuga y pepino Pan integral y fruta fresca de temporada	Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo) - Pan y fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Jamoncitos de pollo asados Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de patatas a la riojana Pizza vegetal a la barbacoa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Gazpacho casero Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas con patata y zanahoria Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Yogur natural y pan	Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo adobado horneado o plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras (menestra) Lomo fresco con salsa de manzana Zanahoria baby y maíz salteados Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de estrellas con caldo casero Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y tomillo Yogur natural y pan integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.

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	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SIN FITOS
SIN PESC,MARISC	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas a la española	1	2	5					9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado con finas hiert														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c														14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas a la riojana			5					9						14
			Segundo	Pizza vegetal a la barbacoa	1	2	5				8	9	10	11	12			14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas c														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	5					9						14
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	5				8	9	10	11				14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Lentejas con arroz(tomate natural triturado	1													
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch								9						14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana														
			Guarnición	Zanahoria baby y maíz salteados														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo								9						14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1							9			11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			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
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Cinta de lomo adobado horneado o plancha Patatas fritas Pan integral y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo asados Lechuga y remolacha Pan y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado con orégano Pan y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Contramuslo de pollo asado con finas hierbas Lechuga y pepino Pan integral y fruta fresca de temporada	Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) - Pan y fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Jamoncitos de pollo asados Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de patatas a la riojana Panini de jamón york Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Gazpacho casero Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas con patata y zanahoria Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema suave de calabacín Coditos al pomodoro con albahaca Lechuga y pepino Yogur natural y pan	Lentejas con arroz (tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo adobado horneado o plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras (menestra) Lomo fresco con salsa de manzana Zanahoria baby y maíz salteados Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de estrellas con caldo casero Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y tomillo Yogur natural y pan integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.

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	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUM.FITOS
SIN PESCADO, SÉ	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
	Martes	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
	Miércoles	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
	Viernes	Primero	Lunes															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9			11			14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch									9						14
		Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												12		
		Segundo	Tortilla de patata				3											
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)															14
		Segundo	Contramuslo de pollo asado con finas hiert															
		Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Viernes	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c															14
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)															14
		Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9			11			
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
		Segundo	Tortilla francesa				3											
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas a la riojana				3					9						14
		Segundo	Panini de jamón york	1	2	3						9						14
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
	Jueves	Primero	Gazpacho casero															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora															
		Guarnición	Patatas al vapor															14
	Viernes	Primero	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas c															14
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14
Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas				3											
		Segundo	Tortilla francesa															
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera															14
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9						14
		Guarnición	Calabacín al horno															
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															14
		Segundo	Coditos al pomodoro con albahaca	1								9			11			
		Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Jueves	Primero	Lentejas con arroz(tomate natural triturado	1														14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch									9						14
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
	Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york															14
		Segundo	Pollo al ajillo															
		Guarnición	Patata panadera al horno															14
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)															14
		Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana															
		Guarnición	Zanahoria baby y maíz salteados															
	Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo									9						14
		Segundo	Tortilla de patata				3											
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
	Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9			11	12		14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo															14
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Espirales con salsa de tomate casera Cinta de lomo adobado horneado o plancha Patatas fritas Pan integral y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Lechuga y remolacha Pan y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado con orégano Pan y yogur de soja	Crema de verduras (menestra) Contramuslo de pollo asado con finas hierbas Lechuga y pepino Pan integral y fruta fresca de temporada	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) - Pan y fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de patatas a la riojana Panini de verduras Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Gazpacho casero Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas con patata y zanahoria Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de garbanzos primavera Filete de cerdo horno/plancha Calabacín al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema suave de calabacín Coditos al pomodoro con albahaca Lechuga y pepino Yogur de soja y pan	Lentejas con arroz (tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras (menestra) Lomo fresco con salsa de manzana Zanahoria baby y maíz salteados Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y tomillo Yogur de soja y pan integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.

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	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SUM.FITOS
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch								9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado con finas hiert														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac	1	2	5	4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas a la riojana			5						9					14
			Segundo	Panini de verduras	1													
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas c														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduras			5											
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos al pomodoro con albahaca	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Lentejas con arroz(tomate natural triturado	1													
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana														
			Guarnición	Zanahoria baby y maíz salteados														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo									9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			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
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Cinta de lomo adobado horneado o plancha Patatas fritas Pan integral y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Lechuga y remolacha Pan y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Tomate fresco aliñado con orégano Pan y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Contramuslo de pollo asado con finas hierbas Lechuga y pepino Pan integral y fruta fresca de temporada	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) - Pan y fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Jamoncitos de pollo asados Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de patatas a la riojana Panini de jamón york Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Gazpacho casero Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas con patata y zanahoria Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de garbanzos primavera Filete de cerdo horno/plancha Calabacín al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema suave de calabacín Coditos al pomodoro con albahaca Lechuga y pepino Yogur natural y pan	Lentejas con arroz (tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras (menestra) Lomo fresco con salsa de manzana Zanahoria baby y maíz salteados Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas guisadas con chorizo Jamoncitos de pollo asados Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos con caldo casero Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y tomillo Yogur natural y pan integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUM.FITOS
SIN HUEVO, F.SEC	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
	Martes	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
	Miércoles	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
	Jueves	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
	Viernes	Primero	Lunes															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2						9			11			14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch								9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1											12		
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch								9						14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)															14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado con finas hiert														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac		1	2	3	4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana		1						9			11			
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas a la riojana				3					9						14
			Segundo	Panini de jamón york		1	2	3				9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Jueves	Primero	Gazpacho casero															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Viernes	Primero	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas c															14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera															14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín al horno														
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															14
			Segundo	Coditos al pomodoro con albahaca		1						9			11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Jueves	Primero	Lentejas con arroz(tomate natural triturado		1													
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york															14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana														
			Guarnición	Zanahoria baby y maíz salteados														
	Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo									9						14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero		1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo														14
	Jueves	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Viernes	Primero	-															
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Cinta de lomo adobado horneado o plancha Patatas fritas Pan integral y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Lechuga y remolacha Pan y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Tomate fresco aliñado con orégano Pan y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Contramuslo de pollo asado con finas hierbas Lechuga y pepino Pan integral y fruta fresca de temporada	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) - Pan y fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Jamoncitos de pollo asados Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de patatas a la riojana Panini de jamón york Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Gazpacho casero Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas con patata y zanahoria Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de garbanzos primavera Filete de cerdo horno/plancha Calabacín al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema suave de calabacín Coditos al pomodoro con albahaca Lechuga y pepino Yogur natural y pan	Lentejas con arroz (tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras (menestra) Lomo fresco con salsa de manzana Zanahoria baby y maíz salteados Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas guisadas con chorizo Jamoncitos de pollo asados Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos con caldo casero Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y tomillo Yogur natural y pan integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUM.FITOS
SIN HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2						9			11			14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch								9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1											12		
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch								9						14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado con finas hiert														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac	1	2	3	4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1							9			11			
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas a la riojana			3					9						14
			Segundo	Panini de jamón york	1	2	3					9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas c														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos al pomodoro con albahaca	1							9			11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Lentejas con arroz(tomate natural triturado	1													
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana														
			Guarnición	Zanahoria baby y maíz salteados														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo								9						14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Macarrones sin soja napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Cinta de lomo adobado horneado o plancha Patatas fritas Pan integral y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Lechuga y remolacha Pan y fruta fresca de temporada	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Tomate fresco aliñado con orégano Pan y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Contramuslo de pollo asado con finas hierbas Lechuga y pepino Pan integral y fruta fresca de temporada	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Patatas guisadas con pollo - Pan y fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Coditos sin soja napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Panini de jamón york Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Gazpacho casero Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Brócoli al ajillo Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz y verduras (tomate, calabacín, zanahoria) Filete de cerdo horno/plancha Calabacín al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema suave de calabacín Coditos sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, Lechuga y pepino Yogur natural y pan	Pisto a la bilbaína salteado (huevo) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras (menestra) Lomo fresco con salsa de manzana Zanahoria baby y maíz salteados Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria¿) Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y tomillo Yogur natural y pan integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LEGUMBRE, 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.

[illegible]

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
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Macarrones sin soja napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Cinta de lomo adobado horneado o plancha Patatas fritas Pan integral y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Lechuga y remolacha Pan y fruta fresca de temporada	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Tomate fresco aliñado con orégano Pan y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Contramuslo de pollo asado con finas hierbas Lechuga y pepino Pan integral y fruta fresca de temporada	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Patatas guisadas con pollo - Pan y fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Coditos sin soja napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Panini de jamón york Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Gazpacho casero Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Brócoli al ajillo Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz y verduras (tomate, calabacín, zanahoria) Filete de cerdo horno/plancha Calabacín al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema suave de calabacín Coditos sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, Lechuga y pepino Yogur natural y pan	Pisto a la bilbaína salteado (huevo) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras (menestra) Lomo fresco con salsa de manzana Zanahoria baby y maíz salteados Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria¿) Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y tomillo Yogur natural y pan integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.

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	CACAHUETES	FRUTOSCÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUM.FITOS
SIN LEGUMBRE	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin soja napolitana(tomate nati	1										11			
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch								9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado con finas hiert														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac	1	2	5	4										14
			Segundo	Patatas guisadas con pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos sin soja napolitana(tomate natural	1										11			
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Panini de jamón york	1	2	5					9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de arroz y verduras (tomate, calat														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos sin soja con salsa de tomate caser:	1										11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Pisto a la bilbaína salteado (huevo)			5											
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana														
			Guarnición	Zanahoria baby y maíz salteados														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, po	1										11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas a la española Patatas fritas Pan integral y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Lechuga y remolacha Pan y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado con orégano Pan y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Contramuslo de pollo asado con finas hierbas Lechuga y pepino Pan integral y fruta fresca de temporada	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) - Pan y fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de patatas a la riojana Panini de jamón york Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Gazpacho casero Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas con patata y zanahoria Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema suave de calabacín Coditos al pomodoro con albahaca Lechuga y pepino Yogur natural y pan	Lentejas con arroz (tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras (menestra) Lomo fresco con salsa de manzana Zanahoria baby y maíz salteados Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de estrellas con caldo casero Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y tomillo Yogur natural y pan integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.

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.

[illegible]

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
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas a la española Patatas fritas Pan integral y fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Lechuga y remolacha Pan y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado con orégano Pan y yogur natural	Crema de verduras (menestra) Contramuslo de pollo asado con finas hierbas Lechuga y pepino Pan integral y fruta fresca de temporada	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) - Pan y fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de patatas a la riojana Panini de jamón york Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Gazpacho casero Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas con patata y zanahoria Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema suave de calabacín Coditos al pomodoro con albahaca Lechuga y pepino Yogur natural y pan	Lentejas con arroz (tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras (menestra) Lomo fresco con salsa de manzana Zanahoria baby y maíz salteados Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de estrellas con caldo casero Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y tomillo Yogur natural y pan integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SUM. FITOS	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
SIN F.SECOS, PLA	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Semana 2	Lunes	Primero	Lunes															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	0															
Martes		Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9			11			14	
		Segundo	Albóndigas mixtas a la española	1	2	5					9							14	
		Guarnición	Patatas fritas																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4										14	
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												12			
		Segundo	Tortilla de patata			5													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado con finas hiert																
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
	Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac	1	2	5		4										14	
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)															14	
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9			11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas a la riojana			5						9						14	
		Segundo	Panini de jamón york	1	2	5						9						14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
	Jueves	Primero	Gazpacho casero															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
	Viernes	Primero	Potaje de alubias blancas "bio" estofadas c															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduras			5													
		Segundo	Tortilla francesa																
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera															14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	5					9							14	
		Guarnición	Calabacín al horno																
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															14	
		Segundo	Coditos al pomodoro con albahaca	1								9			11			14	
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
	Jueves	Primero	Lentejas con arroz(tomate natural triturado	1															
		Segundo	Filete de merluza al horno					4										14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																
	Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york															14	
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
Semana 6	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)															14	
		Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana																
		Guarnición	Zanahoria baby y maíz salteados																
	Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo									9						14	
		Segundo	Tortilla de patata			5													
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9			11	12		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo															14	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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