

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	1
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
4	5	6	7	8
Judías verdes con patatas salteadas ^(11,16) Ensalada mixta ^{(lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) (5, 16)} Jamoncitos de pollo horneados al romero	Guiso de alubias blancas con verduras ^(11,16) Berenjena gratinada ^(2, 4, 10) Palometa en salsa de tomate ⁽⁵⁾	Arroz integral a banda ^{(calamar, gamba) (6, 7, 16)} Coliflor al vapor con mahonesa ^(4, 10,16) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Alcachofas salteadas Merluza en adobo de limón frito ^(1, 5, 12, 13, 16)	Sopa casera de cocido con estrellas ^(1, 10, 13, 17) Rapollo salteado al ajoarriero ^{(ajo, pimentón) (16)} Cocido de garbanzos ^{(bernera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)}
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Calabacín salteado Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y pepino ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Yogur ⁽²⁾ y fruta fresca de temporada
11	12	13	14	15
Arroz con verduras ^(calabacín, cebolla, zanahoria) Verduras al wok ^{(judía, zanahoria, calabacín) (11)} Dorado al horno con majado de ajo y perejil ⁽⁵⁾	Patatas guisadas con magro ^(16,17) Champiñones salteados con bacón ^(10, 17) Garbanzos con verduras salteadas al wok ^{(salsa soja, pimiento, calabacín) (1,2,4,10,11,13,14, 16)}	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera ^(1, 10, 13) Guisantes salteados con cebolla ⁽¹¹⁾ Bacaladilla a la andaluza frita ^(1, 5)	Guiso de lentejas con calabaza ^(1, 11) Lombarda salteada con manzanas ⁽¹⁶⁾ Tortilla de patata y cebolla casera ⁽⁴⁾	Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾ Ensalada variada con espárragos ^{(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) (16)} Caldereta de pollo ^(tomate, zanahoria, pimiento)
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y manzana ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Zanahoria baby al vapor Yogur ⁽²⁾ y fruta fresca de temporada
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli al ajillo Ensalada mixta ^{(lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) (5, 16)} Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática ^{(tomate, cebolla, zanahoria) (13,14,16, 17)}	Sopa de estrellas con caldo casero ^(1, 10, 13, 14, 16, 17) Rapollo salteado al ajoarriero ^{(ajo, pimentón) (16)} Fajitas con boloñesa de soja ^(1, 2, 9, 10, 11, 12)	Arroz integral con salsa de tomate Verdura tricolor al aceite de ajo al vapor ^{(judía, zanahoria, patata) (11, 16)} Gallo San Pedro en salsa ⁽⁵⁾	Crema de verduras y hortalizas ^{(acelga, judía, calabaza) (11, 16)} Acelgas a la gallega ⁽¹⁶⁾ Revuelto de patatas salteado ^(4, 16)	Lentejas guisadas con chorizo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Asadillo manchego Salmon en salsa de naranja ^(1, 5, 16)
Patatas dado al horno ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Berenjena rebozada frita ^(1, 2, 4, 5, 6, 7) Fruta fresca de temporada	Ensalada de col fresca ⁽¹⁶⁾ Yogur ⁽²⁾ y fruta fresca de temporada
25	26	27	28	29
Macarrones integrales napolitana ^{(salsa tomate, orégano) (1, 10, 13)} Brócoli salteado con patatas ⁽¹⁶⁾ Merluza al gratén ^(4,5,10)	Crema de calabaza ^(puerro, calabaza, cebolla) Verduras asadas Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón ⁽¹¹⁾	Patatas guisadas con pescado ^(5, 16) Menestra de verduras salteadas ⁽¹¹⁾ Salchichas frescas encebolladas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)	Guiso de lentejas con verduras ^(1, 11, 16) Calabacín gratinado ^(2, 4, 10) Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾	Arroz con verduras ^(calabacín, cebolla, zanahoria) Ensalada mixta ^{(lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) (5, 16)} Palometa al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y pepino ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Calabacín salteado Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Yogur ⁽²⁾ y fruta fresca de temporada

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

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.

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



Huevo



carne



Pescado



Fruta



Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional(zanahoria,codillo,pollo Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli al ajillo Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo,cerdo hueso,ternera hueso) Fajitas con boloñesa de soja(tomate nat trit,queso rall,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,iud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Rodaja de berenjena rebozada Pera conferencia y pan integral	Lentejas guisadas con chorizo(patata,chorizo guisar,tomate nat Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Pera conferencia y pan integral	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Mandarina y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) 0 Manzana y yogur y pan

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan sin gluten	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan sin gluten	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y yogur y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan sin gluten	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan sin gluten	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan sin gluten	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Berenjena a la plancha Pera conferencia y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Salmón al horno Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Macarrones sin gluten napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan sin gluten	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, lechuga y pepino) Lechuga y pepino Pera conferencia y pan sin gluten	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Mandarina y pan sin gluten	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Manzana y yogur y pan sin gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Martes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
	Miércoles	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Jueves	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Festivo																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																	14
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit				4													
			Guarnición	Calabacín salteado																	
Miércoles		Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)						5	6										14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																	14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ar				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll									9		11						14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14	
		Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																		
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																	14	
		Segundo	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, l																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate fr									9		11						14	
		Segundo	Bacaladilla a la plancha				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																	14	
	Jueves	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,			5														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																	14	
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, r																	14	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																		
		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromátic											11	12					14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , p									9		11						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																	14	
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																	14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5														14	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																	14	
		Segundo	Salmón al horno				4													14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten napolitana(tomate na									9		11							
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3	4				9									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																	14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																	14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr				4													14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla																	14	
		Guarnición	Calabacín salteado																	14	
	Jueves	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	14	
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,				4													14	
		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
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Espinacas salteadas con patatas Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Rodaja de berenjena rebozada Pera conferencia y pan integral	Lentejas guisadas con chorizo(patata,chorizo guisar,tomate nat Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Mandarina y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Manzana y yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS				
Sin alubias	Semana 1	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Martes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
	Miércoles	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Jueves	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Viernes	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																	14
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit					4													14
			Guarnición	Calabacín salteado																		14
Miércoles		Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)							5	6										14	
		Segundo	Tortilla francesa horno						3												14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																		14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1				4						10	11						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Viernes		Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1												9		11			14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll													9					14	
		Guarnición	-																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	14		
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																		14	
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok(se	1	2	3								9		11	12				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fr	1												9		11			14	
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																		14	
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																		14	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																		14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	14		
		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti																		14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																		14	
	Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tr	1												9		11			14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																		14	
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat																		14	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6												14	
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo(patata,choriz	1	2	3										9					14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,r	1				4													14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, t	1											9		11			14		
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r													9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																		14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																		14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr																		14	
		Segundo	Salchichas frescas encebolladas	1	2	3										9					14	
		Guarnición	Calabacín salteado																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																		14	
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,																		14	
		Guarnición	-																		14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras sin tomate(pimiento, patata, cebolla, ajo) Palometa horno/plancha Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras sin tomate (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con magro sin tomate(cebolla,pimiento, ajo) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín) Ensalada de lechuga Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales salteados con champiñones Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, arroz,cebolla) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de pollo sin tomate(tacos de pollo, cebolla, pimiento verde) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Naranja y pan integral	Arroz integral salteado con champiñones Gallo san pedro horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Rodaja de berenjena rebozada Pera conferencia y pan integral	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(patata, pimiento, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones en blanco salteados Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Garbanzos salteados al ajillo Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con pescado sin tomate(cebolla,pimiento,ajo) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Mandarina y pan integral	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(patata, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Naranja y pan	Arroz con verduras sin tomate (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria) Palometa horno/plancha Zanahoria dado salteada Manzana y yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin tomate natural (todas las e

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin tomate natural	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Martes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras sin to																14	
		Segundo	Palometa horno/plancha				4												14	
Miércoles		Guarnición	Calabacín salteado																14	
		Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)						5	6									14	
		Segundo	Tortilla francesa horno						3										14	
Jueves		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1				4					10	11					14	
Viernes		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1									9		11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9						14	
Semana 3		Lunes	Guarnición	-															14	
	Primero		Arroz con verduras sin tomate (arroz, calaba																14	
	Segundo		Dorado horneado con ajo y perejil					4											14	
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
		Primero	Patatas guisadas con magro sin tomate(ceb																14	
	Miércoles	Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok(se	1	2	3						9		11	12				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Primero	Espaguetis integrales salteados con champi	1									9		11				14	
	Jueves	Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																14	
		Primero	Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, ar	1															14	
	Viernes	Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,						5										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
		Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
	Semana 4	Lunes	Segundo	Estofado de pollo sin tomate(tacos de pollo															14	
Guarnición			Zanahoria baby al vapor																14	
Primero			Brócoli salteado																14	
Martes		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti															11	12	14
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
Miércoles		Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tr	1								9		11					14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno						3										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																14	
		Segundo	Gallo san pedro horneado con ajo y perejil							4									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat															5	14	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3		4	5	6									14	
Semana 5		Primero	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(p	1															14	
	Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,r	1															14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Lunes	Primero	Macarrones en blanco salteados	1															14		
	Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r															9	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14		
	Segundo	Garbanzos salteados al ajillo																14		
Miércoles	Guarnición	Lechuga y pepino																14		
	Primero	Patatas guisadas con pescado sin tomate(cr																14		
	Segundo	Salchichas frescas encebolladas	1	2	3													14		
Jueves	Guarnición	Calabacín salteado																14		
	Primero	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(p	1															14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																14		
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
	Primero	Arroz con verduras sin tomate (arroz, calaba																14		
Semana 6	Viernes	Segundo	Palometa horno/plancha															14		
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Fajitas con boloñesa de soja(tomate nat trit,queso rall,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Rodaja de berenjena rebozada Pera conferencia y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Pavo asado con tomate y cebolla Calabacín salteado Mandarina y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Manzana y yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS				
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Martes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
	Miércoles	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Jueves	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Viernes	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																		16
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit					4													14
			Guarnición	Calabacín salteado																		14
Miércoles		Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)							5	6										14	
		Segundo	Tortilla francesa horno						3												16	
		Guarnición	Lechuga y pepino																		16	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																		14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1				4					10	11							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Viernes		Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1											11	12					14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																		16	
		Guarnición	-																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	14		
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce																		16	
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok(se	1	2	3							9		11	12					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fr	1										9		11					14	
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,						5												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																		14	
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																		14	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																		14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	14		
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve																		14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																		14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1																	14	
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja(tomate nat trit,	1	2							8	9	10		11	12				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tom																		14	
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi					4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat						5												14	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6												14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																	14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4													14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, t	1									9		11					14		
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r					3	4				9								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																		14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																		14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr					4													14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		14	
		Guarnición	Calabacín salteado																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno						5												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																		14	
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,					4													14	
		Guarnición	-																		14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Abadejo al horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Berenjena a la plancha Pera conferencia y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones sin huevo napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Mandarina y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Manzana y yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, 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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																	14
		Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit				4													
		Guarnición	Calabacín salteado																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)							5	6									14
		Segundo	Abadejo al horno				4													14
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebol																	14
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1			4						10	11						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	1											9		11			14
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2										9					14
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																	14
		Segundo	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, l																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Primero	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate fri	1											9		11			14
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1			4													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																	14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1																14
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																	14
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																	14
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti																	14
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14
	Martes	Primero	Sopa con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , p												9		11			14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																	14
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi				4													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																	14
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve																	14
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1			4													14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo napolitana(tomate na	1																
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																	14
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																	14
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr				4													14
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																	14
		Guarnición	Calabacín salteado																	14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,acei																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,				4													
		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
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Abadejo al horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y manzana y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zana...) Zanahoria baby al vapor Yogur natural y manzana y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Sopa con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Berenjena a la plancha Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Yogur natural y manzana y pan
25	26	27	28	29
Macarrones sin huevo napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, lechuga y pepino) Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Yogur natural y manzana y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos, plátar

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14
		Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit				4												14
		Guarnición	Calabacín salteado																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)							5	6								14
		Segundo	Abadejo al horno				4												14
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebol																14
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1			4						10	11					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	1									9		11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9						14
		Guarnición	-																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																14
		Segundo	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate fri	1									9		11				14
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1			4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1															14
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																14
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti																14
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Sopa con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , p										9		11				14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																14
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																14
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve																14
		Guarnición	Berenjena a la plancha																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1			4												14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo napolitana(tomate na	1														14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																14
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr				4												14
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																14
		Guarnición	Calabacín salteado																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,acei																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																14
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,				4												14
		Guarnición	-																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral con verduras (calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Berenjena a la plancha Pera conferencia y pan integral	Lentejas guisadas con chorizo(patata,chorizo guisar,tomate nat Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Mandarina y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Manzana y yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco,molusco,gambas,					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin marisco,molus	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Festivo																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14
		Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit					4											
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (calabacín, guisa																
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebol																
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1				4						10	11				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1										9		11			
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2									9					14
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok(se	1	2	3							9		11	12			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fr	1										9		11			
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,				5												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti													11	12		14
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tr	1										9		11			
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat				5												14
		Guarnición	Berenjena a la plancha																
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo(patata,choriz	1	2	3								9					14
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,r	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, t	1									9		11				
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3	4					9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr					4											14
		Segundo	Salchichas frescas encebolladas	1	2	3								9					14
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,					4											
		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
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Cinta de lomo fresca a la plancha Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral con verduras (calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Fajitas con boloñesa de soja(tomate nat trit,queso rall,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Berenjena a la plancha Pera conferencia y pan integral	Lentejas guisadas con chorizo(patata,chorizo guisar,tomate nat Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Mandarina y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Cinta de lomo fresca a la plancha Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Manzana y yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Calabacín salteado																
Miércoles		Primero	Arroz integral con verduras (calabacín, guisa																	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9			11					
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9							14	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																14	
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok(se	1	2	3					9			11	12				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fr	1								9			11					
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,				5												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti												11	12			14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tr	1								9			11					
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja(tomate nat trit,	1	2						8	9		10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																	
		Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat				5												14	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo(patata,choriz	1	2	3						9							14	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, t	1								9			11					
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci																14	
		Segundo	Salchichas frescas encebolladas	1	2	3						9							14	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																	

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
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Espinacas salteadas con patatas Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan sin soja	Sopa hortelana con fideos sin soja(zanahoria, acelga, patata...) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan sin soja	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan sin soja	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin soja	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Manzana y yogur y pan sin soja
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan sin soja	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin soja	Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan sin soja	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan sin soja	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan sin soja
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan sin soja	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin soja	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan sin soja	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Berenjena a la plancha Pera conferencia y pan sin soja	Espinacas salteadas con patatas Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan sin soja
25	26	27	28	29
Macarrones sin soja napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan sin soja	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Revuelto de huevo salteado Lechuga y pepino Pera conferencia y pan sin soja	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Mandarina y pan sin soja	Espinacas salteadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin soja	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Manzana y yogur y pan sin soja

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y manzana y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Yogur de soja y manzana y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Berenjena a la plancha Pera conferencia y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Yogur de soja y manzana y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, lechuga y pepino) Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Mandarina y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Yogur de soja y manzana y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV (no ternera)

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin PLV (no ternera)	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Festivo																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																16
		Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit				4												
		Guarnición	Calabacín salteado																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)						5	6									14
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													16
		Guarnición	Lechuga y pepino																16
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebol																14
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1			4					10	11						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12				14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																16
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																16
		Segundo	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, l																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fr	1								9		11					14
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1			4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,			5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																14
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromátic											11	12			14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12				14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5													14
		Guarnición	Berenjena a la plancha																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1			4												14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, t	1									9		11				
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3	4					9							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																14
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr				4												14
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																
		Guarnición	Calabacín salteado																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,				4												
		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
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y manzana y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Yogur de soja y manzana y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Berenjena a la plancha Pera conferencia y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Yogur de soja y manzana y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, lechuga y pepino) Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Mandarina y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Yogur de soja y manzana y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV (sí ternera)

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin PLV (sí ternera)	Semana 1	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Martes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Miércoles	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																	14
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit				4													
			Guarnición	Calabacín salteado																	14
Miércoles		Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)						5	6										14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																	14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1			4					10	11							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Viernes		Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1									9		11					14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14	
		Guarnición	-																	14	
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
		Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																	14
			Segundo	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, l																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fr	1									9		11					14	
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1			4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,			5														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																	14	
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																	14	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
			Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti																	14
			Guarnición	Patatas dado al horno																	14
		Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tr	1									9		11					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																	14	
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																	14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5														14	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	14	
Viernes		Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1			4													14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
Semana 5		Lunes	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, t	1								9		11					14	
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3	4				9									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																	14
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																	14
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr				4													14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla																	14	
		Guarnición	Calabacín salteado																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	14	
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,				4													14	
		Guarnición	-																	14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Rodaja de berenjena rebozada Pera conferencia y pan integral	Lentejas guisadas con chorizo(patata,chorizo guisar,tomate nat Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Mandarina y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Manzana y yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin plátano

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS				
Sin plátano	Semana 1	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Martes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Miércoles	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
	Jueves	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Viernes	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																		14
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit					4													14
			Guarnición	Calabacín salteado																		14
Miércoles		Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)							5	6										14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3														14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																		14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1				4					10	11							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Viernes		Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1									9	11							14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9								14	
		Guarnición	-																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	14		
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																		14	
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok(se	1	2	3							9	11	12						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fr	1									9	11							14	
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,				5														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																		14	
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																		14	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																		14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	14		
		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti																	11	12	
		Guarnición	Patatas dado al horno																		14	
	Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tr	1									9	11							14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																		14	
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi					4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat				5														14	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6												14	
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo(patata,choriz	1	2	3							9								14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,r	1			4														14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, t	1								9	11							14		
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3	4				9									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																		14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																		14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr					4													14	
		Segundo	Salchichas frescas encebolladas	1	2	3						9									14	
		Guarnición	Calabacín salteado																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																		14	
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,					4													14	
		Guarnición	-																		14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y manzana pelada y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Yogur natural y manzana pelada y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Lentejas guisadas con chorizo(patata,chorizo guisar,tomate nat Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Yogur natural y manzana pelada y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Yogur natural y manzana pelada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melón, melocotón y afines					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin melón, melococ	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																16
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit					4											
			Guarnición	Calabacín salteado																
Miércoles		Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)							5	6								14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																16	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1				4						10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1										9		11			14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2									9					16	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																16	
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok(se	1	2	3							9		11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fr	1										9		11			14	
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,				5												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti													11	12		14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tr	1										9		11			14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																	
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat				5												14	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6											
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo(patata,choriz	1	2	3								9					14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,r	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, t	1									9		11					
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r										9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr					4											14	
		Segundo	Salchichas frescas encebolladas	1	2	3								9					14	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,					4												
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan integral	Lentejas guisadas con chorizo(patata,chorizo guisar,tomate nat Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Manzana y yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin plátano, melón, aguacate,					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin plátano, melón	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																	16
		Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit					4												
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)							5	6									14
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																	16
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																	14
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1				4						10	11					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1									9		11					14
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9							16
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																	16
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok(se	1	2	3							9		11	12				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fr	1									9		11					14
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																	14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,				5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																	14
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti													11	12		14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14
	Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tr	1									9		11					14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																	
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																	14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat				5													14
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3		4	5	6										14
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo(patata,choriz	1	2	3							9							14
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,r	1				4												14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, t	1								9		11					14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3	4				9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																	14
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr					4												14
		Segundo	Salchichas frescas encebolladas	1	2	3							9							14
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,					4												
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Rodaja de berenjena rebozada Pera conferencia y pan integral	Lentejas guisadas con chorizo(patata,chorizo guisar,tomate nat Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Mandarina y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Manzana y yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cacahuete

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS				
Sin cacahuete	Semana 1	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Martes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Miércoles	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
	Jueves	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Viernes	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																		14
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit					4													14
			Guarnición	Calabacín salteado																		14
Miércoles		Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)							5	6										14	
		Segundo	Tortilla francesa horno						3												14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																		14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1				4					10	11							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Viernes		Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1									9		11						14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9								14	
		Guarnición	-																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																			
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																		14	
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok(se	1	2	3							9		11	12					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fr	1									9		11						14	
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,						5												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																		14	
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																		14	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																		14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																			
		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti																		14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																		14	
	Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tr	1									9		11						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno						3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																		14	
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi							4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat						5												14	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3		4	5	6											14	
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo(patata,choriz	1	2	3							9								14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,r	1					4												14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, t	1									9		11							
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r										9								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																		14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																		14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr							4											14	
		Segundo	Salchichas frescas encebolladas	1	2	3							9								14	
		Guarnición	Calabacín salteado																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno							5											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																			
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,							4												
		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
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan integral	Lentejas guisadas con chorizo(patata,chorizo guisar,tomate nat Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Manzana y yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, frutos tropicales					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin frutos secos, fr	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Jueves	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Viernes	Primero		0															
			Segundo		0															
					Guarnición	Festivo														
Sin frutos secos, fr	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit					4											
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Miércoles	Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)							5	6								14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3												
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																14
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1				4						10	11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1									9		11				14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9						14
			Guarnición	-																
Sin frutos secos, fr	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																14
			Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok(se	1	2	3							9		11	12			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fr	1									9		11				14
			Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,				5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14
			Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
Sin frutos secos, fr	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti												11	12		14	
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
		Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tr	1									9		11				14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																
			Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat				5												14
			Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3		4	5	6									
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo(patata,choriz	1	2	3							9						14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,r	1				4											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Sin frutos secos, fr	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, t	1								9		11					
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3	4			9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr					4											14
			Segundo	Salchichas frescas encebolladas	1	2	3							9						14
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																
			Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,					4											
			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
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Rodaja de berenjena rebozada Pera conferencia y pan integral	Lentejas guisadas con chorizo(patata,chorizo guisar,tomate nat Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Mandarina y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Manzana y yogur y pan

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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS					
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
		Martes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
	Miércoles	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Jueves	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Viernes	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Sin frutos secos	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14		
				Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																		
				Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																		14	
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit					4														
			Guarnición	Calabacín salteado																			
Miércoles		Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)							5	6										14		
		Segundo	Tortilla francesa horno						3														
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14		
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																		14		
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,	1				4					10	11							14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Viernes		Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1									9		11						14		
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9								14		
		Guarnición	-																				
Sin frutos secos		Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																		
				Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4														
				Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
		Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,																		14	
			Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok(se	1	2	3						9		11	12						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fr	1									9		11						14		
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1				4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																		14		
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1																	14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,						5												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14		
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																		14		
		Segundo	Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, i																				
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																				
	Sin frutos secos	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																		
				Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromáti																	11	12
				Guarnición	Patatas dado al horno																		14
		Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tr	1									9		11							
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno						3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomá																				
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi					4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																		14		
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat						5												14		
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3		4	5	6													
Viernes		Primero	Lentejas guisadas con chorizo(patata,choriz	1	2	3							9								14		
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,r	1				4													14		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14		
Sin frutos secos		Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, t	1								9		11							
				Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r									9									
				Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																		14	
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ve																			
			Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tr							4											14		
		Segundo	Salchichas frescas encebolladas	1	2	3							9								14		
		Guarnición	Calabacín salteado																				
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																	14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno						5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																				
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,							4													
		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
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pavo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
11	12	13	14	15
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	Puré de pescado azul con verduras y patata	Puré de verduras, patata y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pollo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
18	19	20	21	22
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pavo	Puré de pescado azul con verduras y patata
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
25	26	27	28	29
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	Puré de pescado azul con verduras y patata
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado completo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Triturado completo	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		Festivo																
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacír															14	
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y hue			3													14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pav																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4											14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras y patata				4												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Puré de verduras, patata y huevo			3													14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pol																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabací															14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacír																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pav																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Puré de pescado azul con verduras y patata				4												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4											14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabací																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín			1													14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Puré de pescado azul con verduras y patata				4												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pavo	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pavo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
11	12	13	14	15
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pollo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
18	19	20	21	22
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pavo	Puré de merluza con verduras y patata
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
25	26	27	28	29
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado 6 meses

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Triturado 6 meses	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Martes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Miércoles	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición			Festivo														
	Semana 2	Lunes	Primero		Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacír													14	
			Segundo		-														
			Guarnición		-														
		Martes	Primero		Puré de merluza con verduras y patata				4										14
			Segundo		-														
			Guarnición		-														
Miércoles		Primero		Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pav														14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
Jueves		Primero		Puré de merluza con verduras y patata				4										14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
Viernes		Primero		Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pav														14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
Semana 3	Lunes	Primero		Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4									14		
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
	Martes	Primero		Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabací														14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
	Miércoles	Primero		Puré de merluza con verduras y patata				4										14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
	Jueves	Primero		Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacír														14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
	Viernes	Primero		Puré de arroz con zanahoria, calabacín y poll														14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
Semana 4	Lunes	Primero		Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabací													14		
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
	Martes	Primero		Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacír														14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
	Miércoles	Primero		Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4										14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
	Jueves	Primero		Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pav														14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
	Viernes	Primero		Puré de merluza con verduras y patata				4										14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
Semana 5	Lunes	Primero		Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4									14		
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
	Martes	Primero		Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacír														14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
	Miércoles	Primero		Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabací														14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
	Jueves	Primero		Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacír														14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															
	Viernes	Primero		Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4										14	
		Segundo		-															
		Guarnición		-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Zanahoria baby al vapor Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral con verduras (calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Tortilla francesa horno - Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado horneado con ajo y perejil - Plátano y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) - Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la plancha - Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) - Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo estofada(tomate nat trit, cebolla, zanah...) - Manzana y yogur y pan
18	19	20	21	22
Brócoli salteado Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) - Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) - Pera conferencia y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón al horno - Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Filete de merluza al horno/plancha Zanahoria baby al vapor Plátano y pan	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Garbanzos salteados al ajillo - Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla - Mandarina y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate fresco Naranja y pan	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) - Manzana y yogur y pan

