

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 Vacaciones de verano	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Melón y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Manzana y yogur y pan blanco o integral
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim rojo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Sandia negra y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo)  Melón y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Sandia negra y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Manzana y yogur y pan blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandia negra y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla,aj Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Plátano y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla)														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde)														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat)	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, puerro)	1								9		11			
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras(ensaladilla)														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria)														14
			Segundo	Albóndigas a la jardinera (albóndiga mixta s/ huevo)		2	3						9					14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat)	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla)	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanahoria)				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,judías)														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(triturado)														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, puerro)				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, puerro)	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo)		2							9					14
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo)														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate nat)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (patata)			3											14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate)	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate, queso)	1								9		11			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat)	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla)														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líquido)			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate nat)	1													
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, arroz)				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón)														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat triturado)														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimienta)				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, puerro)	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo)		2							9					14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,judías)														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo)														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patata)														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate)	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzanas														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
7	8	9	10	11
 Vacaciones de verano	Patatas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada variada ^{(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) ⁽¹⁶⁾} Caballa con tomate ⁽⁵⁾ Calabacín salteado Fruta fresca de temporada	Crema de verduras y hortalizas ^(11, 16) Salteado de brócoli con york ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Contramusto de pollo asado a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja ^(10, 16) Fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Guisantes salteados con jamón ^(11, 16, 17) Merluza a la bilbaina con pimentón ^(5, 16) Lechuga y pepino ^(5, 16) Fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con estrellas ^(1, 10, 13, 17) Repollo rehogado ⁽¹⁶⁾ Cocido de garbanzos al estilo tradicional ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Fruta fresca de temporada Yogur ⁽²⁾
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo ^(11, 17) Menestra de verduras salteadas ⁽¹¹⁾ Salmón en salsa con champiñones ⁽⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Puchero de alubias blancas con verduras ^(11, 16) Pisto de verduras hortelano Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Ensalada variada ^{(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) ^(10, 16)} Taco de garbanzos, verduras y pollo ^(1, 10, 11, 13, 16) Fruta fresca de temporada	Crema suave de coliflor ⁽¹⁶⁾ Calabacín rebozado frito ^(1, 2, 4, 5, 6, 7) Cinta de lomo fresca en salsa ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga y manzana ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras ^(1, 11, 16) Asadillo manchego ^(1, 12, 13) Merluza rebozada frita ^(1, 4, 5) Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada Yogur ⁽²⁾
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín ⁽¹⁶⁾ Panaché de verduras ^(11, 16) Revuelto de huevo, patata y cebolla ^(4, 16) Lechuga, zanahoria y maíz ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas con arroz integral ^(1, 10, 11) Verdura tricolor al aceite de ajo ^(11, 16) Gallo San Pedro a la andaluza ^(1, 5) Tomate fresco aliñado ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Judías verdes con tomate ⁽¹¹⁾ Ensalada variada ^{(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) ^(5, 16)} Jamoncitos de pollo a la cazadora Patata panadera al horno ^(1, 2, 4, 16) Fruta fresca de temporada	Paella de verduras ^(11, 16) Aceitas con patatas salteadas ⁽¹⁶⁾ Dorado guisado a la vizcaina ^(5, 16) Lechuga y pepino ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con estrellas ^(1, 10, 13, 17) Repollo rehogado ⁽¹⁶⁾ Cocido de garbanzos al estilo tradicional ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Fruta fresca de temporada Yogur ⁽²⁾
28	29	30		
Crema de verduras y hortalizas ^(11, 16) Ensalada variada ^{(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) ⁽¹⁶⁾} Pollo en salsa de cebolla Patatas asadas con tomillo ^(1, 2, 4, 16) Fruta fresca de temporada	Garbanzos guisados con verduras ^(11, 16) Judías verdes salteadas en sofrito de ajo ⁽¹¹⁾ Salmón al horno con salsa de limón ⁽⁵⁾ Lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Coditos con salsa de tomate artesana ^(1, 10, 13) Coliflor al ajoarriero ⁽¹⁶⁾ Magro/lomo fresco en salsa de hierbas provenzales ⁽¹⁷⁾ Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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...		Para cenar puede ser...
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
Huevo	>	carne Pescado
Pescado	>	Huevo carne
Legumbres	>	Verdura Huevo
carne	>	Huevo Pescado

Fruta Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
				
Vacaciones de verano	Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Melón 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
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Sandía negra y pan sin gluten	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Macarrones sin gluten napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla) - Melón y pan sin gluten	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan sin gluten	Alubias con arroz(tomate natural triturado, zanahoria) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan sin gluten	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin gluten	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Sandía negra 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
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandía negra y pan sin gluten	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Coditos sin gluten con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Plátano y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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

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

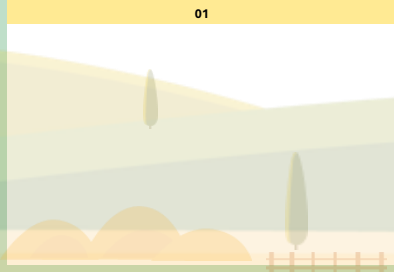
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
				
Vacaciones de verano	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Melón y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Sandía negra y pan blanco o integral	Guisantes salteados con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Melón y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan blanco o integral	Guisantes salteados Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Sandía negra y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandía negra y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Plátano y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin alubias	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cel	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guisantes salteados con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Paella de verduras(zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tom	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 Vacaciones de verano	Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro) Caballa encebollada(cebolla, aceite) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Melón y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Sandía negra y pan blanco o integral	Guiso de alubias blancas con verduras sin tomate(pimiento, patata, cebolla, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones integrales aglio-olio Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla) - Melón y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(patata, pimiento, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, arroz,cebolla) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Melón y pan blanco o integral	Judías verdes salteadas al ajillo Jamoncitos de pollo horneados con romero Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz con zanahoria y calabacín Dorado horneado con ajo y perejil Lechuga y pepino Sandía negra y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandía negra y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras sin tomate(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Plátano y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Sin tomate natural	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Semana 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Martes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(ju															14
			Segundo	Caballa encebollada(cebolla, aceite)					4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de										9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd															
			Segundo	Salmón al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras sin l															14
			Segundo	Tortilla francesa					5										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
Miércoles		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11			
		Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																
		Segundo	Salmón al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras sin l															14	
		Segundo	Tortilla francesa					5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11			
		Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																
		Segundo	Salmón al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras sin l															14	
		Segundo	Tortilla francesa					5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11			
		Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z																
		Guarnición	-																
Semana 6	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																
		Segundo	Salmón al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras sin l															14	
		Segundo	Tortilla francesa					5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11			
		Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z																
		Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 Vacaciones de verano	Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Melón y pan blanco o integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y yogur y pan blanco o integral
14	15	16	17	18
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Sandía negra y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Melón y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Sandía negra y pan blanco o integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y yogur y pan blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandía negra y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Tortilla francesa Zanahoria salteada Plátano y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUACES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(ju														14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de								9						14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zan														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1							9			11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1							9			11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tom.	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 Vacaciones de verano	Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Macarrones sin huevo napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Coditos sin huevo con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos, 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Semana 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Martes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(ju														14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6									
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14	
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(															
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14	
			Guarnición	Lechuga y pepino														14	
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1								9			11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14	
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd															
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14	
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14	
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo napolitana(tomate na	1											11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1								9		11				
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14	
	Semana 4	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1													14	
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14	
		Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1														
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6									
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za															
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ															
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
	Semana 5	Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t															
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14	
			Guarnición	Lechuga y pepino														14	
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1								9			11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14	
			Guarnición	-															
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14	
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj															
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14	
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14	
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 6	Miércoles	Primero	Coditos sin huevo con salsa de tomate arte	1								9			11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Sábado	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 Vacaciones de verano	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Revuelto de huevo salteado Lechuga y pepino Melón y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Sandía negra y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Melón y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate fresco aliñado Melón y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Tortilla francesa Lechuga y pepino Sandía negra y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandía negra y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Plátano y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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

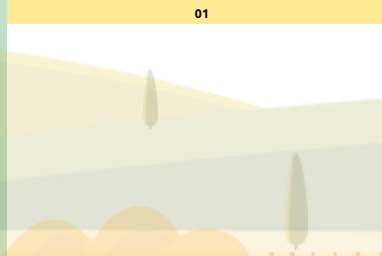
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
				
Vacaciones de verano	Espinacas salteadas Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan sin soja	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan sin soja	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Melón 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
14	15	16	17	18
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Sandia negra y pan sin soja	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin soja	Macarrones sin soja napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Melón y pan sin soja	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan sin soja	Acelgas con patatas salteadas Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur y pan sin soja
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan sin soja	Coliflor salteada Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan sin soja	Espinacas salteadas Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin soja	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Sandia negra 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
28	29	30	01	02
Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandia negra y pan sin soja	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin soja	Coditos sin soja con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Plátano y pan sin soja		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Sandía negra y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Melón y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur de soja y manzana y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Sandía negra y pan blanco o integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y manzana y pan blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandía negra y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Plátano y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV (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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin PLV (no ternera)	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Semana 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Martes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(ju					4	5	6							14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan					4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14	
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(															
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p					4	5	6							14	
			Guarnición	Lechuga y pepino														14	
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1											11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd															
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14	
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11				
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1								9		11				
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14	
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14	
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14		
		Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14		
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1															
		Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a					4	5	6									
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																
	Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za																
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ																
		Guarnición	Patata panadera al horno														14		
	Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t																
		Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie					4	5	6							14		
		Guarnición	Lechuga y pepino														14		
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1											11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14	
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14		
		Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj																
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14		
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14		
		Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l					4	5	6									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
	Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tom	1								9		11					
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz																
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 Vacaciones de verano	Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Melón y pan blanco o 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 blanco o integral
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Sandía negra y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Melón y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur de soja y manzana y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Sandía negra y pan blanco o 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 blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandía negra y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Plátano y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV (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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Sin PLV (sí ternera)Semana 1	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Semana 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Martes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(ju															14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan					4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de										9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(															
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p					4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1									9			11		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															
			Guarnición	-															
		Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
	Segundo			Salmón en salsa con champiñones(tomate					4	5	6								
	Guarnición			Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															14
	Martes		Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p															14
			Segundo	Tortilla francesa				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Miércoles		Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1									9			11		
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1									9			11		
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)															14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana															14
	Viernes		Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1														14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha															14
Semana 4	Lunes		Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla															14
		Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				5											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1															
		Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, s					4	5	6									
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																
	Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za																
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t																
		Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie					4	5	6								14	
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1									9			11		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14	
		Guarnición	-																
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14
Segundo			Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj																
Guarnición			Patatas asadas con tomillo															14	
Martes		Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p															14	
		Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l					4	5	6									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Miércoles		Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tom	1									9			11			
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz																
		Guarnición	Zanahoria salteada																
Jueves		Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes		Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
				
Vacaciones de verano	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin plátano	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cet	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tom	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines,ciruela,
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural y fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines,ciruela,
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines,ciruela,
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, aguacate, ciruela) y		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
				
Vacaciones de verano	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, melocotón y sandía) y	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, melocotón y sandía) y	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía, melocotón) y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca permitida(no plátano, melón, melocotón y sandía) y
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, melocotón y sandía) y	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía, melocotón) y pan	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Fruta fresca permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía, melocotón) y pan	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, melocotón y sandía) y	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural y fruta fresca permitida(no plátano, melón, melocotón y sandía) y
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, melocotón y sandía) y	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía, melocotón) y pan	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía, melocotón) y pan	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, melocotón y sandía) y	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca permitida(no plátano, melón, melocotón y sandía) y
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, melocotón y sandía) y	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía, melocotón) y pan	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, melocotón y sandía) y		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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																			
Sin plátano, melón	Semana 1	Lunes	Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
		Martes	Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
		Miércoles	Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
		Jueves	Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Semana 2	Lunes	Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
		Martes	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, ceta		1	2	3								9						14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan					4	5	6												
			Guarnición	Calabacín salteado																			
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc																		14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de												9						14	
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(																			
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p					4	5	6											14	
			Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll		1										9			11				
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol			2									9						14	
			Guarnición	-																			
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																			
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate					4	5	6												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																		14	
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p																		14	
			Segundo	Tortilla francesa			3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,		1										9			11				
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate		1										9			11				
			Guarnición	-																			
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)																		14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																		14	
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat		1																14	
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)		1			4	5	6												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha																		14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo																		14	
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																		14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate		1																	
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a					4	5	6												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																			
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za																			
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ																			
			Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t																			
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie					4	5	6											14	
			Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll		1										9			11				
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol			2									9						14	
			Guarnición	-																			
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc																		14	
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj																			
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																		14	
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p																		14	
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l					4	5	6												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tom		1										9			11				14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz																			
			Guarnición	Zanahoria salteada																			
		Jueves	Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
		Viernes	Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	Vacaciones de verano																			

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

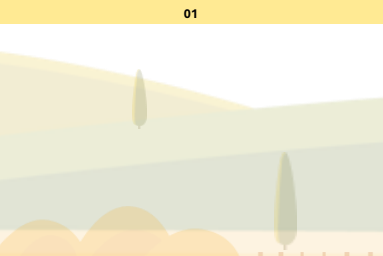
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Melón y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
Vacaciones de verano				
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Sandía negra y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Melón y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Sandía negra y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandía negra y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Plátano y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin cacahuete	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cet	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tom	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 Vacaciones de verano	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca permitida(no frutas tropicales) y pan blanco o integral
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural y fruta fresca permitida(no frutas tropicales) y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca permitida(no frutas tropicales) y pan blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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.															Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos Cáscara	Soja	Sésamo	Mostaza	Apio	Altramuces	Sulfitos											
Sin frutos secos, frutos tropicales y mariscos	Semana 1	Lunes	Primero	-																									
			Segundo	-																									
			Guarnición	-																									
		Martes	Primero	-																									
			Segundo	-																									
			Guarnición	Vacaciones de verano																									
		Miércoles	Primero	-																									
			Segundo	-																									
			Guarnición	Vacaciones de verano																									
		Jueves	Primero	-																									
			Segundo	-																									
			Guarnición	Vacaciones de verano																									
	Semana 2	Lunes	Primero	-																									
			Segundo	-																									
			Guarnición	Vacaciones de verano																									
		Martes	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla)	1	2	3						9					14											
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanahoria)				4	5	6																			
			Guarnición	Calabacín salteado																									
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,judías)														14											
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas																									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja									9					14											
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana(cebolla)																									
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, pimiento verde)				4	5	6								14											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14											
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cebolla)																									
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate nat)				4	5	6																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14											
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (patata)			3											14											
			Segundo	Tortilla francesa																									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14											
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit, zanahoria)	1								9		11														
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate nat)	1								9		11														
			Guarnición	-																									
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14											
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate)																									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14											
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla)														14											
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo liado)			3											14											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14											
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate nat)	1																								
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, cebolla)				4	5	6																			
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																									
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria)																									
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñones)																									
			Guarnición	Patata panadera al horno														14											
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit)																									
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento verde)				4	5	6								14											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14											
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla)	1								9		11			14											
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pimiento verde)		2							9					14											
			Guarnición	-																									
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,judías)														14											
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo)																									
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14											
		Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patata)														14											
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón)				4	5	6																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14											
		Jueves	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate nat)	1								9		11			14											
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales																									
			Guarnición	Zanahoria salteada																									
	Viernes	Viernes	Primero	-																									
			Segundo	-																									
			Guarnición	Vacaciones de verano																									

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 Vacaciones de verano	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Melón y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Sandía negra y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Melón y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca de temporada y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Sandía negra y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandía negra y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cet	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tom	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Pera conferencia y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con verduras(ensaladilla,patat,tomate,ceboll Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Melón y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Albóndigas a la jardinera (albóndiga mixta s/glut-lact,menestra, tomate) - Yogur y pan blanco o integral
07	08	09	10	11
Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Sandía negra y pan blanco o integral	Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas - Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) - Melón y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y yogur y pan blanco o integral
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Sandía negra y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla)  Melón y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) - Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Patatas dado fritas Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan blanco o integral	Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) - Sandía negra y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y yogur y pan blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandía negra y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Coditos con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Plátano y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal guardería					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUACES	SULFITOS
Basal guardería	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana(pim v														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado fritas														15
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras(ensalad														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														15
	Semana 2	Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Albóndigas a la jardinera (albóndiga mixta s		2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(ju														14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														15
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de judías verdes(patata, calabacín, _														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								15
			Guarnición	-														
	Semana 6	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			15
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														15
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tom.	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 7	Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...)	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	Garbanzos estofados con verduras(ensaladilla,patat,tomate,ceboll Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite)	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Albóndigas a la jardinera (albóndiga mixta s/glut-lact,menestra, tomate)
	Tortilla de patata	Pollo al ajillo	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-
	Tomate fresco aliñado	Patatas dado fritas	Melón y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
	Plátano y pan sin gluten	Pera conferencia y pan sin gluten		
07	08	09	10	11
Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...)	Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro)	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo)	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Tortilla de patata	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla)	Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas	Lechuga y pepino	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera
Tomate fresco aliñado	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja	Melón y pan sin gluten	-
Sandía negra y pan sin gluten	Plátano y pan sin gluten	Pera conferencia y pan sin gluten		Manzana y yogur y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla)	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate)	Macarrones sin gluten napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana)	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...)
Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim	Tortilla francesa	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla)	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria)	Filete de merluza al horno/plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Sandía negra y pan sin gluten	Pera conferencia y pan sin gluten	Melón y pan sin gluten	Plátano y pan sin gluten	Manzana y yogur y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata)	Alubias con arroz(tomate natural triturado, zanahoria)	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla)	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla)	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite)	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite)	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Tomate fresco aliñado	Patata panadera al horno	Lechuga y pepino	-
Plátano y pan sin gluten	Melón y pan sin gluten	Pera conferencia y pan sin gluten	Sandía negra y pan sin gluten	Manzana y yogur y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla,	Coditos sin gluten con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado,		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía
Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo)	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón)	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales,		La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
Patatas asadas con tomillo	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Zanahoria salteada		EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA
Sandía negra y pan sin gluten	Pera conferencia y pan sin gluten	Plátano y pan 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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Dorado horneado con ajo y perejil Tomate fresco aliñado Plátano y pan blanco o integral	Sopa con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo al ajillo Patatas dado fritas Pera conferencia y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con verduras(ensaladilla,patat,tomate,ceboll Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Melón y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Lomo de cerdo fresco a la española(harina maíz, cebolla, tomate - Yogur y pan blanco o integral
07	08	09	10	11
Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Pavo asado con tomate y cebolla Tomate fresco aliñado Sandía negra y pan blanco o integral	Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Melón y pan blanco o 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 blanco o integral
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Sandía negra y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones sin huevo napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Melón y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Sandía negra y pan blanco o 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 blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandía negra y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Coditos sin huevo con salsa de tomate artesana (tomate natural triturado, Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Plátano y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
07	08	09	10	11
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de pescado azul con verduras y patata	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
14	15	16	17	18
Puré de pescado azul con verduras y patata	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas 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
21	22	23	24	25
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
28	29	30	01	02
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía
-	-	-		
-	-	-		
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y		La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
				EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SILFITOS	
Triturado completo	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y 															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacir															14	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac															14	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y 															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras y patata															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me															14	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacir															14	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de pescado azul con verduras y patata															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacir															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac															14	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y 																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	Puré de verduras, patata y ternera	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
07	08	09	10	11
Puré de verduras, patata y ternera	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
14	15	16	17	18
Puré de merluza con verduras y patata	Puré de verduras, patata y ternera	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	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
21	22	23	24	25
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
28	29	30	01	02
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía
-	-	-		
-	-	-		
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y		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

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.

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

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