

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata, cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Filete de merluza al horno/plancha Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Naranja 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera conferencia y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y queso rallado Mandarina y pan sin gluten	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Manzana y yogur y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Naranja y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamonicos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y yogur y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata, cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan sin gluten	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan sin gluten	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 Mandarina y pan sin gluten	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones sin gluten con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Manzana y yogur y pan sin gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUACES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	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 sin gluten con salsa de tomate arte									9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras (pimi														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cei														
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo										9				14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol										9		11			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
		Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate f									9		11			
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate f									9		11			
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimi														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3							9				14
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom														14	
		Segundo	Caballa al horno con pisto de verduritas(ver				4	5	6									
		Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cei														
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol										9		11			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
		Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri				4										
			Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo ,										9		11		
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		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														14
	Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana										9				14	
		Segundo	Macarrones sin gluten con salsa de tomate															
		Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Coliflor salteada Revuelto de huevo, patata y cebolla (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana (tomate nat trit, zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar (potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita (harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria (patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana (tomate nat trit, zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Naranja 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera conferencia y pan blanco o integral	Guisantes salteados Merluza en adobo frita (harina trigo, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y queso rallado Mandarina y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea (tomate, patat, pimiento, ceb Caballa al horno con pisto de verduritas (verduras pisto, tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento (zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo, patata y cebolla (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana (tomate nat trit, zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne (magro, tomate nat Gallo san pedro a la andaluza (harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano 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
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate (tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan blanco o integral	Guisantes salteados con patatas Revuelto de huevo, patata y cebolla (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero (cebolla, cerdo, puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con chorizo (tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con boloñesa vegetal gratinados con queso (tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUNCES	SULFITOS	
Sin alubias	Semana 1	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,r															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	Coliflor salteada															
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas															14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(																
		Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui					4	5	6									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc						5									14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1														14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol															14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(															
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo										9					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	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr															
			Guarnición	FESTIVO															
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz															14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados															
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1				4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana															14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie															
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3							9					14
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom															14	
		Segundo	Caballa al horno con pisto de verduras(ver					4	5	6									
		Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1														
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de										9					14
		Miércoles	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate															14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, c					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															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	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri					4										
			Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha															14
		Martes	Primero	Guisantes salteados con patatas															14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1									9		11			
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patatas dado fritas															14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con chorizo(tomate na	1	2	3							9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana																
		Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegeta	1	2								8	9	10	11			
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo sin tomate (chorizo de guisar, patata, zanah) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, zanahoria, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(patata, pimiento, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga Pera conferencia y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Naranja 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales aligo-olio Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga y maíz dulce Pera conferencia y pan blanco o integral	Guiso de alubias blancas con verduras sin tomate(pimiento, patata, cebolla, ajo) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja con zanahoria(ajo, zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Mandarina y pan blanco o integral	Garbanzos salteados al ajillo Caballa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Manzana y yogur y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, arroz,cebolla) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Mandarina y pan blanco o integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne sin tomate(magro,zanahoria, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano 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
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa horno/plancha Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan blanco o integral	Guiso de alubias blancas con verduras sin tomate(pimiento, patata, cebolla, ajo) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras sin tomate(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Mandarina y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales salteados con pavo(ajo, pimentón,pavo taco) - Manzana y yogur y pan blanco o integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin tomate natural (todas las semanas)					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, cambios de recetas 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUNCES	SULFITOS
Sin tomate natural	Semana 1	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 sin toma														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo sin tor	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, ze					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(1	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					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	Espaguetis integrales algo-olio	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa sin tomate(ce														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1								9		11			
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras sin t														14
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie														
			Segundo	Albóndigas de soja con zanahoria(ajo, zana	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
		Viernes	Primero	Garbanzos salteados al ajillo														
			Segundo	Caballa al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, ar	1													
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne sin tomate(ma														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, c				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														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	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras sin t														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras sin toma														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Macarrones integrales salteados con pavo(i	1								9		11			
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Naranja 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Mandarina y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano 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
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan blanco o integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja 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 Mandarina y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral

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	ALTRAMUNCES	SULFITOS		
Sin cerdo	Semana 1	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	Alubias pintas guisadas con verduras (pimi																14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				3												14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(																	
		Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui					4	5	6										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc						5									14	
			Segundo	Tortilla francesa				3												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1														14	
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1				4	5	6									
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol																14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(																
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo										9						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	Espaguetis integrales con salsa de tomate (	1									9		11				
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con patata y m																14
			Guarnición	FESTIVO																
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate (	1									9		11				
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pii																14
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1				4	5	6				10	11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie																
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat	1		2	3						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado			2	3						9						14
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom																14	
		Segundo	Caballa al horno con pisto de verduritas(ver					4	5	6										
		Guarnición	-																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1															
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de										9						14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c																14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, c					4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																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	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri					4											
			Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha																14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pii																14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				3												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1												11	12		14
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
		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																14
	Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana																	
		Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegeta	1	2								8	9	10	11				
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Naranja 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Mandarina y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 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) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Tomate fresco aliñado Plátano y pan blanco o integral	Sopa con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja 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 Mandarina y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Manzana y yogur y pan blanco o integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14	
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj															
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															
		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 sin huevo con salsa de tomate arte	1									9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras (pimi															14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas															14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(															
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc						5									14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1														14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6									
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol															14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(															
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo										9					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	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate f	1									9		11			
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr															
			Guarnición	FESTIVO															
		Martes	Primero	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate f	1									9		11			
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz															14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir															14
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1			4	5	6					10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana															14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimi															
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom															14
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduritas(ver				4	5	6									
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de										9					14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate															14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, c				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															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 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri				4											
			Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha															14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir															14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom															
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															
		Miércoles	Primero	Sopa con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , p										9		11			
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patatas dado fritas															14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras(ensalad															14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana															14
			Segundo	Macarrones sin huevo con salsa de tomate										9					
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Naranja 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Mandarina y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano 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
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Manzana y yogur y pan blanco o integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nueces					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	ALTRAMUNCES	SULFITOS		
Sin nueces	Semana 1	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																14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2		3						9						14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				3												14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(																	
		Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui					4	5	6										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc						5									14	
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei				3												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1														14	
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1				4	5	6									
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															14	
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(																
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo										9					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	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1									9		11				
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr																
			Guarnición	FESTIVO																
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1									9		11				
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz															14	
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir															14	
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1				4	5	6				10	11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana															14	
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie																
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat	1	2		3						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2		3						9					14	
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom															14		
		Segundo	Caballa al horno con pisto de verduras(ver					4	5	6										
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1																
		Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				3											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(																	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de										9					14		
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Patatas dado al horno															14		
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate															14		
		Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a					4	5	6										
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															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	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri					4												
		Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha															14		
	Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir															14		
		Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				3											14		
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																	
	Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1									9		11					
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Patatas dado fritas															14		
	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con chorizo(tomate na	1	2		3						9					14		
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji					4	5	6										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		
Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana															14			
	Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11						
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Naranja 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Mandarina y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Tortilla francesa Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Manzana y yogur y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano 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
26	27	28	29	30
Arroz con zanahoria y calabacín Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco,molusco,gamba										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 marisco,molus	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj															
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,r															14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado					3										
			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	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1		2		3						9				14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li					3										14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria															
			Segundo	Tortilla francesa					3										14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol															14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado					3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo											9				14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1										9			11	
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol			2								9				14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1										9			11	
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr															
			Guarnición	FESTIVO															
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1										9			11	
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata					3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir															14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana															14
		Martes	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie															
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat	1		2		3						9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado			2		3						9				14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom															14
			Segundo	Tortilla francesa					3										
			Guarnición	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,															
		Jueves	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li					3										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(															
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom															
			Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha															14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir															14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li					3										14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1										9			11	
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patatas dado fritas															14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con chorizo(tomate na	1		2		3						9				14
			Segundo	Tortilla francesa					3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 6	Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana															14
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegeta	1		2								8	9	10	11	
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Coliflor salteada Revuelto de huevo, patata y cebolla (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan sin soja	Arroz integral con salsa de tomate atesana (tomate nat trit, zanahoria, Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan sin soja
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar (potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan sin soja	Acelgas con patatas salteadas Merluza rebozada frita (harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan sin soja	Crema de puerro y zanahoria (patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan sin soja	Arroz integral con salsa de tomate atesana (tomate nat trit, zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Naranja 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera conferencia y pan sin soja	Espinacas salteadas Merluza en adobo frita (harina trigo, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan sin soja	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Mandarina y pan sin soja	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Caballa al horno con pisto de verduras (verduras pisto, tomate nat) - Manzana y yogur y pan sin soja
19	20	21	22	23
Brócoli salteado con zanahoria Revuelto de huevo, patata y cebolla (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan sin soja	Arroz integral con salsa de tomate atesana (tomate nat trit, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan sin soja	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan sin soja	Patatas guisadas con carne (magro, tomate nat Gallo san pedro a la andaluza (harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan sin soja	Sopa de ave con fideos sin soja (cebolla, pollo, puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Manzana y yogur y pan sin soja
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate (tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan sin soja	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Revuelto de huevo, patata y cebolla (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan sin soja	Sopa de ave con fideos sin soja Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan sin soja	Pisto de verduras (tomate, pim. verde y rojo, calabacín) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan sin soja	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones sin soja con salsa de tomate y pavo (tomate nat trit, pavo taco, - Manzana y yogur y pan sin soja

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres					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 legumbres	Semana 1	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	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos sin soja con salsa de tomate artesa	1										11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc						5								14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poi	1										11	12		14
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis sin soja con salsa de tomate frit	1										11			
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis sin soja con salsa de tomate frit	1										11			
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y														
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduritas(ver				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, c				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poi	1										11	12		14
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria														14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri				4										
			Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha														14
		Martes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentór														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Macarrones sin soja con salsa de tomate y l														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Naranja 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Mandarina y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano 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
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral

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
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, zanahoria, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(patata, pimienta, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga Pera conferencia y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales aligo-olio Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimienta, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimienta, zanahoria) Albóndigas de soja con zanahoria(ajo, zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Garbanzos salteados al ajillo Caballa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
19	20	21	22	23
Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, arroz,cebolla) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne sin tomate(magro,zanahoria, Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 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
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa horno/plancha Lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Guiso de alubias blancas con verduras sin tomate(pimienta, patata, cebolla, ajo) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras sin tomate(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales salteados con pavo(ajo, pimentón,pavo,taco) - Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o

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: soya

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 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
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat - Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o

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	ALTRAMUNCES	SULFITOS
Sin plátano	Semana 1	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														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc						5								14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					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	Espaguetis integrales con salsa de tomate (	1								9		11			
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate (	1								9		11			
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie														
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom														14
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduras(ver				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, c				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														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	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri				4										
			Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con chorizo(tomate na	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegeta	1	2						8	9	10	11			14
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Fruta fresca permitida 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 pan blanco o integral
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Yogur natural y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida 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 pan blanco o integral
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat - Yogur natural y pan blanco o integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Alergia LTP					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	ALTRAMUNCES	SULFITOS		
Alergia LTP	Semana 1	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	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2		3						9						14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				3												14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(																	
		Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui					4	5	6										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc						5									14	
			Segundo	Tortilla francesa				3												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1														14	
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1				4	5	6									
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															14	
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(																
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo										9					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	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11					
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr																
			Guarnición	FESTIVO																
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11					
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz															14	
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir															14	
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1				4	5	6				10	11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana															14	
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie																
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat	1	2		3						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2		3						9					14	
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom															14		
		Segundo	Caballa al horno con pisto de verduras(ver					4	5	6										
		Guarnición	-																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1															
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de										9					14	
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Patatas dado al horno															14	
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate															14	
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a					4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz															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	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri					4											
			Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha															14	
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir															14	
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li				3											14	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1									9		11				
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patatas dado fritas															14	
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con chorizo(tomate na	1	2		3						9					14	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji					4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana																	
		Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegeta	1	2							8	9	10	11			14		
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan blanco o integral	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Naranja 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Mandarina y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano 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
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Brócoli salteado con zanahoria Macarrones integrales con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú No purés					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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
No purés	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj														14
			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								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tom.	1								9		11			14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														14
			Guarnición	Zanahoria salteada														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														14
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														14
			Guarnición	FESTIVO														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie														14
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom														14
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduritas(ver				4	5	6								14
			Guarnición	-														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, c				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri				4										14
			Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			14
			Segundo	Pollo al ajillo														14
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con chorizo(tomate na	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														14
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegeta	1	2						8	9	10	11			14
			Guarnición	-														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Naranja 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Mandarina y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano 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
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Manzana y yogur y pan blanco o integral

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cacahuete	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj														14
			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								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (tom.	1								9		11			14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														14
			Guarnición	Zanahoria salteada														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														14
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														14
			Guarnición	FESTIVO														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie														14
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom														14
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduras(ver				4	5	6								14
			Guarnición	-														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri				4										14
			Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			14
			Segundo	Pollo al ajillo														14
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con chorizo(tomate na	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Guarnición	-														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y fruta fresca permitida(no frutas tropicales) y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada 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) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Yogur natural y fruta fresca permitida(no frutas tropicales) y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 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
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Yogur natural y fruta fresca permitida(no frutas tropicales) y pan blanco o integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, frutos tropi					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	ALTRAMUNCES	SULFITOS
Sin frutos secos, fr	Semana 1	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														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					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	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie														
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom														14
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduras(ver				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														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	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri				4										
			Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con chorizo(tomate na	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Naranja 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
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca de temporada y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Mandarina y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Manzana y yogur y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada 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
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Manzana y yogur y pan blanco o integral

Dieta					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	ALTRAMUNCES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	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														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
	Semana 4	Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie														
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tom														14
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduras(ver				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														