

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas al vapor Pera conferencia y pan	02 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Plátano y pan	04 Festivo	05 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Manzana y yogur y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  Manzana y pan	09 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Lechuga, aceitunas y remolacha Plátano y pan integral	10 Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro) Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria dado salteada Melón y pan integral	12 Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, berenjena) Dorado al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de tomate y pepino Manzana y yogur y pan
15 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Plátano y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Lomo de cerdo fresco a la española(harina maíz, cebolla, tomate nat) Lechuga y pepino Pera conferencia y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y tomate fresco Natillas y pan	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																		
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS					
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla)																	14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana(pim ve																			
			Guarnición	Patatas al vapor																			14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																		14	
		Segundo	Tortilla francesa			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																			14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma																				
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9									14	
	Jueves	Primero				0																	
		Segundo				0																	
		Guarnición	Festivo																				
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1									9			11							
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9									14	
		Guarnición				0																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo																			
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																			14
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																			14
			Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimic				4															
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha																			14
Miércoles		Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (choriz	1	2	3							9									14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(jud																			14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo al ajillo																				
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																				
Viernes		Primero	Macarrones integrales con verduras(zanahor	1									9			11							
		Segundo	Dorado al horno con infusión de ajo y perejil																				
		Guarnición	Ensalada de tomate y pepino																			14	
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma																			
			Segundo	Mertuza en salsa verde con guisantes (ceboll				4															
			Guarnición				0																
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'																			14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco a la española(harina r																			
			Guarnición	Lechuga y pepino																			14
	Miércoles	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, te	1									9			11							
		Segundo	Cordon bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9		10								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Jueves	Primero				0																	
		Segundo				0																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																				
	Viernes	Primero				0																	
		Segundo				0																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																				
	Semana 4	Lunes	Primero			0																	
			Segundo			0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
		Martes	Primero			0																	
			Segundo			0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
Miércoles		Primero			0																		
		Segundo			0																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																				
Jueves		Primero			0																		
		Segundo			0																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																				
Viernes		Primero			0																		
		Segundo			0																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																				
Semana 5		Lunes	Primero			0																	
			Segundo			0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
		Martes	Primero			0																	
			Segundo			0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Miércoles	Primero			0																		
		Segundo			0																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																				
	Jueves	Primero			0																		
		Segundo			0																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																				
	Viernes	Primero			0																		
		Segundo			0																		
		Guarnición	Festivo																				

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas al vapor Pera conferencia y pan sin gluten	02 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón y pan sin gluten	03 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Plátano y pan sin gluten	04 Festivo	05 Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y pan sin gluten
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Manzana y pan sin gluten	09 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Lechuga, aceitunas y remolacha Plátano y pan sin gluten	10 Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	11 Espinacas salteadas Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria dado salteada Melón y pan sin gluten	12 Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria,calabacín, berenjena) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de tomate y pepino Manzana y pan sin gluten
15 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) - Plátano y pan sin gluten	16 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Lomo de cerdo fresco a la española(harina maíz, cebolla, tomate nat) Lechuga y pepino Pera conferencia y pan sin gluten	17 Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate fresco Manzana y pan sin gluten	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa,frutos seco					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS		
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla)														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde)															14	
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Martes		Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c)															14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate)															14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Festivo																14
	Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla)										9		11			14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14
			Guarnición	-																14
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo)														14		
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3											14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata)															14	
			Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pim verde)				4											14	
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha																14
	Miércoles		Primero	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, c)															14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata)			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Espinacas salteadas															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo															14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
	Viernes		Primero	Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria)										9					14	
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4											14	
			Guarnición	Ensalada de tomate y pepino																14
Semana 3	Lunes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate)														14		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla)				4											14	
			Guarnición	-																14
	Martes		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)															14	
			Segundo	Lomo de cerdo fresco a la española(harina n)																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla)										9		11			14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Viernes		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
Semana 4	Lunes		Primero		0													14		
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Jueves		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Viernes		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
Semana 5	Lunes		Primero		0													14		
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Jueves		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Viernes		Primero	-															14	
			Segundo	-															14	
			Guarnición	Festivo																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas al vapor Pera conferencia y pan	02 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Plátano y pan	04 Festivo	05 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Manzana y pan	09 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Lechuga, aceitunas y remolacha Plátano y pan integral	10 Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanañ Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro) Jamonicos de pollo al ajillo Zanahoria dado salteada Melón y pan integral	12 Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, berenjena) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de tomate y pepino Manzana y yogur y pan
15 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) - Plátano y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Lomo de cerdo fresco a la española(harina maíz, cebolla, tomate nat) Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	17 Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cordón bleu de pollo frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Natillas y pan integral	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SUELTOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla)																
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde)																
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu)	1																
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate)																	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14	
	Jueves	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Festivo																	
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla)	1										9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll)		2									9					14	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo)																
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata)																
			Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate natu, pimiento)					4											
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha																14
Miércoles		Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo)	1	2	3								9					14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líquido, patatas)			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(judías)																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Viernes		Primero	Macarrones integrales con verduras(zanahoria)	1										9		11				
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de tomate y pepino																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla)					4												
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,judías)																14	
		Segundo	Lomo de cerdo fresco a la española(harina natural)																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tomate)	1										9		11				
		Segundo	Cordon bleu de pollo frito	1	2	3		4	5	6				9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 4	Lunes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Festivo																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	02 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	04 Festivo	05 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 fruta pelo) y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	09 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Lechuga, aceitunas y remolacha Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	10 Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zana Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro) Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	12 Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, berenjena) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de tomate y pepino Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan
15 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) - Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Lomo de cerdo fresco a la española(harina maíz, cebolla, tomate nat) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	17 Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cordón bleu de pollo frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Natillas y pan integral	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, fruta pelo					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SUELTOS	
Sin frutos secos, fr	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla)															
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana(pim ve)															
			Guarnición	Patatas al vapor															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tome																
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					
	Jueves	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Festivo																
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1										9		11			
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2									9					
		Guarnición	-																14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo																
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimi					4											
		Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (chori.	1	2	3							9						
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(jud																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con verduras(zanahoi	1										9		11			
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate y pepino																
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tome																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes (cebol					4											
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																
		Segundo	Lomo de cerdo fresco a la española(harina n																
		Guarnición	Lechuga y pepino																
	Miércoles	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tr	1									9			11			
		Segundo	Cordon bleu de pollo frito	1	2	3	4	5	6				9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Jueves	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 4	Lunes	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Festivo																