

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) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) 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 marinado al limón(aceite, ajo, limón) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y brotes de soja 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 frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga y tomate fresco 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,cebo 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 frito(tomate frito,cebolla,ajo) Salmón al horno con toque de eneldo Ensalada de lechuga y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,iud.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 trit,cebolla,pimiento) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada 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) Ensalada de lechuga 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, patata, 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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.´														14		
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo														14		
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14		
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,pe															14	
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, lir															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (toma	1									9			11			14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenze																14
			Guarnición	Zanahoria salteada																14
	Semana 2	Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate	1	2	3						9						14	
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo lí			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma															14	
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
		Semana 3	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tor						5									14
				Segundo	Tortilla francesa			3												14
				Guarnición	Zanahoria dado salteada															14
	Martes		Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat															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, cebolla															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón(ace															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Semana 4	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma															14	
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9						14	
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9				11		14	
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll															14	
			Guarnición	0															14	
		Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fri	1								9				11		14
				Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra(															14
				Guarnición	FESTIVO															14
	Martes		Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fri	1								9				11		14	
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y patat			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles		Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim															14	
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajc	1			4	5	6					10		11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana															14	
	Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier															14	
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat	1	2	3						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado															14	
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(toma															14	
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduritas(verd				4	5	6									14	
			Guarnición	0															14	
Semana 7		Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(															14	
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo lí			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma															14		
		Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6									14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9						14		
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.´															14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															14		
		Guarnición	Patatas dado al horno															14		
Semana 8	Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate n															14		
		Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6									14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14		
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9				11		14		
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll															14		
		Guarnición	0															14		
	Semana 9	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															14	
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit,				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
Martes		Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim															14		
		Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo lí			3												14		
		Guarnición	Tomate fresco aliñado															14		
Miércoles		Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, i	1								9				11		14		
		Segundo	Pollo al ajillo															14		
		Guarnición	Patatas dado fritas															14		
Semana 10	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con chorizo(tomate na	1	2	3						9						14		
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6									14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		
	Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zahan															14		
		Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	1	2							8	9	10	11			14		
		Guarnición	0															14		

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

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) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito, cebolla, ajo) 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 y maíz dulce Plátano y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito, cebolla, ajo) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y brotes de soja 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 y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas 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 Lechuga con queso Mandarina y pan sin gluten	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate, patat, pimiento, ceb) Caballa al horno con pisto de verduras(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 con salsa de tomate frito(tomate frito, cebolla, ajo) Salmón al horno con toque de eneldo Ensalada de lechuga y brotes de soja Naranja y pan sin gluten	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 sin gluten	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit, cebolla, pimiento) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada 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) Ensalada de lechuga y remolacha Pera conferencia y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	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 al horno con salsa de limón(cebolla				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	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tom														
			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	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb														
			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 y maíz dulce														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tom														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate f									9		11			
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guis														
			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 y tomate fresco														14
	Semana 4	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas 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 pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga con queso		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 5	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb														
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate frito(tomate frito,														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									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 magro(tomate nat trit														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, c				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 6	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas 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
	Semana 7	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														14
			Segundo	Macarrones sin gluten 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			Coliflor salteada Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana 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	Guiso de lentejas 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 y maíz dulce Plátano y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y pan blanco o integral
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga y tomate fresco 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 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 pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Arroz con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Salmón al horno con toque de eneldo Ensalada de lechuga 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 magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y pan blanco o integral
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Pera conferencia y pan blanco o integral	Guisantes con zanahoria 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 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 salsa de tomate y pavo - Manzana 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:

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) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) 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 fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Lechuga con queso Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) 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 fresa, melocotón, uva) y pan blanco o
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	Arroz con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Salmón al horno con toque de eneldo Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) 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 fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	Guiso de alubias blancas 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 fresa, melocotón, uva) 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 fresa, melocotón, uva) 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 fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo - Yogur natural y fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) 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: