

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne Pescado

Huevo carne

Verdura Huevo

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	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		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 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebi	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zana				4	5	6								
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hier														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate frito(tomate frito,c				4	5	6								14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, pe														14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zai		2							9					14
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate n				4	5	6								
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (pe														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,	1								9		11			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,ceboll														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate r	1													
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zan														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñó														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat tr														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimier				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zai		2							9					14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,pe														14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón(cebolla				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate frito (tomate fri	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenze														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 Vacaciones de verano	NO LECTIVO	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Melón y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Sandia negra y pan sin gluten	Guisantes salteados con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Macarrones sin gluten napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla) - Melón y pan sin gluten	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan sin gluten	Acelgas con patatas salteadas Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan sin gluten	Coliflor salteada Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan sin gluten	Guisantes salteados Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin gluten	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Sandia negra y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo) Patatas asadas con tomillo Sandia negra y pan sin gluten	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón al horno con salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Coditos sin gluten con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Zanahoria salteada Plátano y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa,frutos se

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.

[illegible]

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, 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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOBIAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos, fr	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-	-															
		Segundo	-	-															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero	-	-															
		Segundo	-	-															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero	-	-															
		Segundo	-	-															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero	-	-															
		Segundo	-	-															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Semana 2	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-	-															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cet			1	2	3						9					14
		Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan:						4	5	6								
		Guarnición	NO LECTIVO																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc																14
		Segundo	Contramusto de pollo asados a las finas hie																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate frito(tomate frito,						4	5	6								14
		Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p																14
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll			1								9		11			
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (ze				2							9					14
		Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdi															
		Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate						4	5	6								
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p					3											14
		Segundo	Tortilla francesa																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,			1								9		11			
		Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate			1								9		11			
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom:																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat:			1													14
		Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)			1			4	5	6								14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo				3											14
		Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li					3											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate			1													
		Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, i						4	5	6								
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																
	Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za																
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ																
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t																
		Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie						4	5	6								14
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll			1								9		11			
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (ze				2							9					14
		Guarnición	-																
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo				3											14
		Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li					3											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate			1													
		Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, i						4	5	6								
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																
	Miércoles	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate																
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ																
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t																
		Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie						4	5	6								14
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll			1								9		11			
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (ze				2							9					14
		Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 Vacaciones de verano	NO LECTIVO	Crema de verduras y hortalizas (acelgas, jud. ver., puerro, calabaza, patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, ajo) Merluza a la bilbaína con pimentón (limón, perejil, ajo) Lechuga y pepino Melón y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas (cebolla, cerdo, puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
14	15	16	17	18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo (cerdo magro, guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones (tomate nat trit, cebolla, pim) - Sandía negra y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j. verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana (tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos, verduras y pollo (tomate, cebolla, pollo) - Melón y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor (patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita (harina trigo) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
21	22	23	24	25
Crema suave de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo, patata y cebolla (huevo líquido, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral (tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza (harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate (tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora (champiñón, tomate nat) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria, tomate nat trit, cebolla) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y pepino Sandía negra y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas (cebolla, cerdo, puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) - Manzana y yogur y pan blanco o integral
28	29	30	01	02
Crema suave de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo, patata y cebolla (huevo líquido, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral (tomate natural triturado, Gallo san pedro a la andaluza (harina maíz, aceite) Tomate fresco aliñado Melón y pan blanco o integral	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Jamoncitos de pollo a la cazadora (champiñón, tomate nat) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cet	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan:				4	5	6								
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate frito(tomate frito,														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (z		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p			3											14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomat	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo			3											14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, e				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (z		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo			3											14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, e				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (z		2							9					14
			Guarnición	-														

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