

LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
27	28	29	30	01
<p>FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA: MANZANA, PERA, BANANA/PLÁTANO, MELÓN, NARANJA, SANDIA</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata <i>Green beans with salted potatoes</i></p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con champiñones <i>Meatballs with mushrooms</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p>	<p>Garbanzos estofados con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i></p> <p>Tortilla francesa horno <i>French omelette</i></p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha <i>Lettuce and beet salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p>	<p>Paella mixta <i>Mixed paella</i></p> <p>Abadejo a la andaluza frito <i>Haddock Andalusian style</i></p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y Wholemeal pasta with tuna</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, <i>Sauté pinto beans with cabbage, zucchini,</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p>	<p>Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i></p> <p>Jamoncito de pollo horneados con romero <i>Roasted chicken drumsticks with rosemary</i></p> <p>Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i></p> <p>Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p>
Kcal: 661,7445 prot (g): 21,8201 lip (g): 28,2532 hc (g): 74,25895	Kcal: 574,50435 prot (g): 27,5356 lip (g): 19,6006 hc (g): 69,552	Kcal: 665,0082 prot (g): 32,0873 lip (g): 17,96875 hc (g): 91,0984	Kcal: 715,58635 prot (g): 28,17155 lip (g): 14,605 hc (g): 104,06925	Kcal: 668,82735 prot (g): 38,06155 lip (g): 27,66095 hc (g): 63,6985
11	12	13	JORNADA SAN ISIDRO 14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera <i>Brown rice in home-made tomato sauce</i></p> <p>San jacobito frito <i>Fried and battered cheese and boiled ham</i></p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza <i>Lentils stew with pumpkin</i></p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido <i>Cheese sautéed with eggs and cheese</i></p> <p>Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p>	<p>Patatas guisadas con pollo <i>Potato stew with chicken</i></p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil <i>Baked hake with garlic and parsley</i></p> <p>Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p>	<p>Sopa de cocido con fideos <i>Stew broth with noodles</i></p> <p>Cocido completo estofado <i>Castilian chickpeas stew</i></p> <p>Fruta fresca de temporada o barquillos de san <i>Fresh fruit or San Isidro rolled wafers and</i></p>	FESTIVO
Kcal: 760,4421 prot (g): 13,432 lip (g): 29,45725 hc (g): 105,09505	Kcal: 728,2214 prot (g): 38,8286 lip (g): 33,39715 hc (g): 61,7964	Kcal: 545,3208 prot (g): 27,1929 lip (g): 14,7016 hc (g): 71,89455	Kcal: 657,19855 prot (g): 29,2169 lip (g): 17,4432 hc (g): 87,67945	
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli al ajillo <i>Broccoli with garlic</i></p> <p>Caldereta de pollo <i>Chicken casserole</i></p> <p>Patatas dado al horno <i>Baked potato dices</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan o pan sin <i>Fresh fruit and Bread or Gluten free bread</i></p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara <i>Wholemeal spaghetti in carbonara sauce</i></p> <p>Salmón en salsa de naranja <i>Salmon in orange sauce</i></p> <p>Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p>	<p>Crema de verduras y hortalizas <i>Cream of vegetables soup</i></p> <p>Pizza margarita con masa de lentejas <i>Margherita pizza with lentil dough</i></p> <p>Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p>	<p>Alubias guisadas con chorizo <i>White beans stew with Spanish sausage</i></p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno <i>Potato and onion omelette</i></p> <p>Ensalada de lechuga y col <i>Lettuce and cabbage salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p>	<p>Sopa de arroz con caldo casero <i>Poultry soup with rice</i></p> <p>Lomo de cerdo con salsa barbacoa <i>Pork loin with barbecue sauce</i></p> <p>Patatas dado fritas <i>Potato dices</i></p> <p>Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p>
Kcal: 552,8119 prot (g): 28,0462 lip (g): 21,13355 hc (g): 57,75185	Kcal: 812,0012 prot (g): 36,4389 lip (g): 35,92025 hc (g): 79,3592	Kcal: 581,8425 prot (g): 20,7161 lip (g): 16,44155 hc (g): 80,55635	Kcal: 806,12585 prot (g): 24,18335 lip (g): 37,3911 hc (g): 81,02325	Kcal: 800,99225 prot (g): 44,43025 lip (g): 30,9327 hc (g): 84,43185
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y jamón <i>Sauté spirals with mushrooms and boiled</i></p> <p>Fajitas con boloñesa de soja <i>Fajitas in soya Bolognese sauce</i></p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p>	<p>Garbanzos salteados al wok <i>Wok sauté chickpeas</i></p> <p>Merluza al graten <i>Hake au gratin</i></p> <p>Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p>	<p>Crema de calabaza asada <i>Cream of baked pumpkin soup</i></p> <p>Pollo guisado a la riojana <i>Chicken Rioja style</i></p> <p>Patata panadera al horno <i>Baked sliced potatoes</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p>	<p>Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i></p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno <i>Potato and zucchini omelette</i></p> <p>Lechuga y pepino <i>Lettuce and cucumber</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p>	<p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, <i>Brown rice salad with carrot, corn, tomato</i></p> <p>Caballa al horno <i>Broiled mackerel</i></p> <p>Pisto de verduras salteado <i>Ratatouille</i></p> <p>Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p>
Kcal: 552,8119 prot (g): 28,0462 lip (g): 21,13355 hc (g): 57,75185	Kcal: 812,0012 prot (g): 36,4389 lip (g): 35,92025 hc (g): 79,3592	Kcal: 581,8425 prot (g): 20,7161 lip (g): 16,44155 hc (g): 80,55635	Kcal: 806,12585 prot (g): 24,18335 lip (g): 37,3911 hc (g): 81,02325	Kcal: 800,99225 prot (g): 44,43025 lip (g): 30,9327 hc (g): 84,43185

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



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	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	5							9	10	11	12			14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro con pic	1															14
			Segundo	Alubias pintas salteadas con soja texturizad	1	2	5							8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa con champiñone										9						14
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Paella mixta (cerdo, marisco)					5	6										14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4						9		11				14		
	Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín,	1									9						14		
	Guarnición	0																		
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14		
	Segundo	Jamoncito de pollo horneados con romero																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	San jacobito frito	1	2	5	4	5	6			9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				14		
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	5							9						14		
	Guarnición	0																		
Viernes	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	0																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, b	1	2	5							9		11				14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Pizza margarita con masa de lentejas (tomat	1	2								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Jueves	Primero	Alubias guisadas con chorizo	1	2	5							9						14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y col																14		
Viernes	Primero	Sopa de arroz con caldo casero														12				
	Segundo	Lomo de cerdo con salsa barbacoa																		
	Guarnición	Patatas dado fritas																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam	1	2	5						9		11				14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2								8	9	10				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados al wok	1	2	5							9		11	12			14	
		Segundo	Merluza al graten			5	4						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada																14	
		Segundo	Pollo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	5													14	
Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1											10	11					
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5															
	Guarnición	Lechuga y pepino																14		
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2														14		
	Segundo	Caballa al horno				4														
	Guarnición	Pisto de verduras salteado																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Abadejo adobado a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncito de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan</p>
11	12	13	JORNADA SAN ISIDRO 14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Pavo salteado al ajillo con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Revuelto de queso salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Estofado de patatas con pollo</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada o barquillos de san isidro y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli al ajillo</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p> Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan o pan sin gluten</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara de pavo (nata)</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria</p> <p>Pavo asado con tomate y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de arroz con caldo casero</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Yogur y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y pavo</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja texturizada y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Merluza al graten</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza asada</p> <p>Pollo guisado a la riojana (pimiento rojo)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras salteado</p> <p>Yogur y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO 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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
NO CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
			Guarnición	Patatas bastón																	
		Martes	Primero	-																	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
		Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y maíz																	14
			Segundo	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14
	Jueves	Primero	Alubias salteadas con picada de soja ahum	1	2	3					8	9	10	11	12					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	FESTIVO																	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa con champi	1	2							9								14
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																	
		Jueves	Primero	Tortilla francesa horno			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Viernes		Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																		
		Segundo	Abadejo adobado a la andaluza	1			4					10	11							14	
Semana 3		Lunes	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
			Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11						14
		Martes	Primero	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1								9								14
	Guarnición		-																		
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Jamoncito de pollo horneados con romero																	14	
	Jueves	Primero	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
		Segundo	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
	Viernes	Primero	Pavo salteado al ajillo con champiñones																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																	
		Segundo	Revuelto de queso salteado		2	3															
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
		Segundo	Estofado de patatas con pollo				4														
	Miércoles	Primero	Merluza al horno con ajo y perejil																	14	
		Segundo	Ensalada de lechuga y maíz																		
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12					14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	FESTIVO																		
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																		
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi																		
	Martes	Primero	Patatas dado al horno																	14	
		Segundo	Espaguetis integrales a la carbonara de pav	1	2	3						9		11						14	
	Miércoles	Primero	Salmón en salsa de naranja	1			4													14	
		Segundo	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
	Jueves	Primero	Crema de judía verde, calabacín, calabaza y																	14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	14	
	Viernes	Primero	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
		Segundo	Potaje de alubias blancas con verduras																		
Semana 6	Lunes	Primero	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
		Segundo	Ensalada de col																	14	
	Martes	Primero	Sopa de arroz con caldo casero															12			
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
	Miércoles	Primero	Patatas dado fritas																	14	
		Segundo	Espirales salteados con champiñones y pav	1	2	3						9		11						14	
	Jueves	Primero	Fajitas con boloñesa de soja texturizada y q	1	2	3					8	9	10							14	
		Segundo	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																		
		Segundo	Merluza al graten			3	4					9									
Semana 7	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga y maíz																14		
		Segundo	Crema de calabaza asada																	14	
	Martes	Primero	Pollo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1																14	
		Segundo	Patata panadera al horno	1	2	3														14	
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3							10	11							
	Jueves	Primero	Lechuga y pepino																	14	
		Segundo	Ensalada de arroz integral con zanahoria, rr		2															14	
	Viernes	Primero	Caballa al horno																		
		Segundo	Pisto de verduras salteado				4														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Magro de cerdo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Pasta sin alergenicos con tomate</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncito de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan</p>
11	12	13	JORNADA SAN ISIDRO 14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de cerdo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Estofado de patatas con pollo</p> <p>Ragout de ternera a la jardinera (menestra)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de fideos sin alérgenos</p> <p>Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada o barquillos de san isidro y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco	18	19	20	21
<p>Brócoli al ajillo</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p> Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan o pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin alergenicos con tomate</p> <p>Pavo asado con tomate y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria</p> <p>Filete de cerdo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de arroz con caldo casero</p> <p>Lomo de cerdo con salsa barbacoa</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Yogur y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales sin alergenicos con champiñones y pavo sin alergenicos</p> <p>Fajitas sin alergenicos de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Filete de cerdo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza asada</p> <p>Pollo guisado a la riojana (pimiento rojo)</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Pavo salteado con zanahoria</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Pollo asado con champiñones</p> <p>Pisto de verduras salteado</p> <p>Yogur y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO HUEVO NO PESCADO

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
NO HUEVO NO PE	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Patatas bastón																
		Martes	Primero	Pasta sin alergenosen con tomate																
			Segundo	-																
		Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y maíz																14
				Crema de boniato, calabaza y puerro																
	Segundo		Alubias salteadas con ajo y perejil																14	
	Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa con champiñon									9						14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																	
		Segundo	Filete de pollo al limón																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Pasta sin alergenosen con tomate																	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncito de pollo horneados con romero																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Estofado de patatas con pollo																	
		Segundo	Ragout de ternera a la jardinera (menestra)	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos sin alérgenos																	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
Guarnición		#¡VALOR!																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Pasta sin alergenosen con tomate																	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Crema de judía verde, calabacín, calabaza																14	
		Segundo	Filete de cerdo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																	
		Segundo	Filete de pollo al limón																	
		Guarnición	Ensalada de col																14	
	Viernes	Primero	Sopa de arroz con caldo casero													12				
		Segundo	Lomo de cerdo con salsa barbacoa																	
Guarnición		Patatas dado fritas																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin alergenosen con champiñones y																	
		Segundo	Fajitas sin alergenosen de pollo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																	
		Segundo	Filete de cerdo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada																14	
		Segundo	Pollo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1															14	
		Guarnición	Patata al vapor																	
	Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1																
		Segundo	Pavo salteado con zanahoria											10	11					
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, r																14	
		Segundo	Pollo asado con champiñones																	
Guarnición		Pisto de verduras salteado																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncito de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur de soja y pan</p>
11	12	13	JORNADA SAN ISIDRO 14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de cerdo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Estofado de patatas con pollo</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de fideos sin alérgenos</p> <p>Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada o barquillos de san isidro y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celíaco	18	19	20	21
<p>Brócoli al ajillo</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p> Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan o pan sin gluten</p>	<p>Espaguetis en salsa de tomate casera</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria</p> <p>Filete de cerdo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de arroz con caldo casero</p> <p>Lomo de cerdo con salsa barbacoa</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Yogur de soja y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales sin alérgenos con champiñones y pavo sin alérgenos</p> <p>Fajitas sin alérgenos de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza asada</p> <p>Pollo guisado a la riojana (pimiento rojo)</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras salteado</p> <p>Yogur de soja y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO PROTEÍNA LECHE DE VA

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
NO PROTEÍNA LEC	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa con champiñón										9						14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																
Segundo			Tortilla francesa horno				5													
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Miércoles		Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																	
		Segundo	Abadejo al horno						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1					4				9			11			14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncito de pollo horneados con romero																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Estofado de patatas con pollo																	
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos sin alérgenos																	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Espaguetis en salsa de tomate casera	1									9			11			14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1					4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Crema de judía verde, calabacín, calabaza																14	
		Segundo	Filete de cerdo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de col																14	
	Viernes	Primero	Sopa de arroz con caldo casero														12			
		Segundo	Lomo de cerdo con salsa barbacoa																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin alergenosen con champiñones y																	
		Segundo	Fajitas sin alergenosen de pollo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada																14	
		Segundo	Pollo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1															14	
		Guarnición	Patata al vapor																	
	Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				3								10	11				
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																14	
		Segundo	Caballa al horno						4											
		Guarnición	Pisto de verduras salteado																	