

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 855,38235 prot (g): 25,4317 lip (g): 34,56325 hc (g): 105,9222	 Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaina con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 480,3649 prot (g): 19,8632 lip (g): 12,1952 hc (g): 68,96575	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 716,24885 prot (g): 27,40295 lip (g): 26,25515 hc (g): 84,51495	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 512,51985 prot (g): 28,61865 lip (g): 20,89525 hc (g): 47,7554	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera)  Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 821,201 prot (g): 40,788 lip (g): 31,863 hc (g): 88,609
14	15	16	17	18
 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 619,2146 prot (g): 25,5716 lip (g): 20,9523 hc (g): 76,2382	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 616,05535 prot (g): 27,01305 lip (g): 19,5398 hc (g): 84,761	 Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 816,0209 prot (g): 19,86605 lip (g): 30,25975 hc (g): 109,6914	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 563,6313 prot (g): 26,3069 lip (g): 20,6898 hc (g): 63,27075	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 731,1729 prot (g): 41,7476 lip (g): 24,105 hc (g): 78,4121
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 778,5441 prot (g): 31,9364 lip (g): 32,89905 hc (g): 86,08145	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 655,83435 prot (g): 29,9341 lip (g): 32,61425 hc (g): 54,2967	 Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 600,68285 prot (g): 22,41765 lip (g): 13,27425 hc (g): 93,5734	 Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frito Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 582,1982 prot (g): 30,26295 lip (g): 16,71655 hc (g): 71,6648	Brócoli salteado con jamón york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 625,01685 prot (g): 37,7949 lip (g): 25,45675 hc (g): 58,72575
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 646,65935 prot (g): 22,7082 lip (g): 34,06265 hc (g): 57,6637	 Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 789,15105 prot (g): 23,55385 lip (g): 36,85765 hc (g): 78,9029	 Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 702,54675 prot (g): 40,494 lip (g): 24,1205 hc (g): 78,7551		

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.

¡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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Catalán														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco		2												
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana		2												
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hiert														
			Guarnición	Lechuga y pepino														
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ace				4										
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, terneri														
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1		5						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5								11			
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana									9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1								9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimienta ver														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor	1	2	5						9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con jamón york														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo									9					
			Segundo	Tortilla de patata			5											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		5									12		
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado saltada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas con zanahoria asadas Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de alubias blancas con verduras Albóndigas de pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduras (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frito Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Caballa en aceite Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUTES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Catalán														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco		2												
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno		2												
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria				4										
			Segundo	Tortilla de patata														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac														
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternei														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1		3					9			11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3								11			
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas														14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1		3											
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras	</													

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin alérgenos Albóndigas de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Fiambre de jamón al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli gratinado con queso Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Pavo al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas con zanahoria asadas Lentejas con verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho Jamoncitos de pollo en salsa Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Pavo con zanahoria al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Cinta de lomo fresca a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Fiambre de jamón al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO HUEVO NO PE	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	#¡VALOR!																
		Viernes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Catalán																
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos																
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Fiambre de jamón al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon																
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																
			Guarnición	Lechuga y pepino																
		Viernes	Primero	Brócoli gratinado con queso																
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternei																
			Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom																
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																
			Segundo	Pavo al horno																
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas																
			Segundo	Lentejas con verduras																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
		Jueves	Primero	Gazpacho																
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																
			Guarnición	Patatas al vapor																
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimienta ve																
			Segundo	Pavo con zanahoria al horno																
			Guarnición	Ensalada de col fresca																
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom																
			Guarnición	Lechuga y pepino																
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral																
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con pavo																
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patata panadera al horno																
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduras																
			Segundo	Fiambre de jamón al horno																
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin alérgenos Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur de soja y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado saltada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas con zanahoria asadas Lentejas con verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho Jamoncitos de pollo en salsa Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo saltado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa de pollo a la plancha Calabacín saltado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Filete de merluza al horno/plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli saltado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur de soja y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con tomillo Yogur de soja y pan de horno tradicional		

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO PROTEÍNA LEC	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Catalán														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria				4										
			Segundo	Tortilla de patata														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac														
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternei														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1		3					9			11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3								11			
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas														14
			Segundo	Lentejas con verduras		1												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Jueves	Primero	Gazpacho														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimienta ve														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha								9			11			
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Guarnición	Lechuga y pepino														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con pavo														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			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
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. 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.	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin alérgenos Albóndigas de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas con zanahoria Pavo al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado saltada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Pavo al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas con zanahoria asadas Lentejas con verduras Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho Jamoncitos de pollo en salsa Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de alubias blancas con verduras Albóndigas de pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduras (zanahoria, pimiento verde y rojo) Pavo con zanahoria al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa de pollo a la plancha Calabacín saltado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Filete de merluza al horno/plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli saltado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Caballa en aceite Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Pavo con zanahoria al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO HUEVO 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO HUEVO NO CE	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Martes	Primero	-															
		Segundo	VACACIONES DE VERANO															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	VACACIONES DE VERANO															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	#¡VALOR!															
		Segundo	VACACIONES DE VERANO															
		Guarnición	#¡VALOR!															
	Viernes	Primero	#¡VALOR!															
		Segundo	VACACIONES DE VERANO															
		Guarnición	Catalán															
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos															
		Segundo	Albóndigas de pollo al horno															
		Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria															
		Segundo	Pavo al horno															
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															
		Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas															
		Guarnición	Lechuga y pepino															
	Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, acorn															
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera)															
		Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate															
		Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo															
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín															
		Segundo	Pavo al horno															
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															
	Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas															
		Segundo	Lentejas con verduras															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Jueves	Primero	Gazpacho															
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
		Guarnición	Patatas al vapor															
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															
		Segundo	Albóndigas de pollo al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															
Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde)															
		Segundo	Pavo con zanahoria al horno															
		Guarnición	Ensalada de col fresca															
	Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera															
		Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha															
		Guarnición	Calabacín salteado															
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															
		Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate															
		Guarnición	Lechuga y pepino															
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral															
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha															
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con pavo															
		Segundo	Pollo al ajillo															
		Guarnición	Patata panadera al horno															
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															
		Segundo	Caballa en aceite															
		Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															
	Martes	Primero	Alubias blancas con verduras															
		Segundo	Pavo con zanahoria al horno															
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															