

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Guiso de garbanzos con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 597,183 prot (g): 20,005 lip (g): 20,673 hc (g): 75	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 587,442 prot (g): 25,085 lip (g): 13,22 hc (g): 75,401
05	06	07	08	09
Guiso de lentejas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 644,865 prot (g): 34,223 lip (g): 22,698 hc (g): 66,342	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 529,16 prot (g): 30,646 lip (g): 20,499 hc (g): 46,397	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Varitas de merluza fritas Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 565,897 prot (g): 16,028 lip (g): 20,99 hc (g): 71,67	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño  Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 649,701 prot (g): 27,255 lip (g): 20,528 hc (g): 76,685	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 625,136 prot (g): 30,272 lip (g): 19,674 hc (g): 77,027
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate  Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 783,775 prot (g): 26,208 lip (g): 29,91 hc (g): 88,673	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 695,871 prot (g): 33,817 lip (g): 33,413 hc (g): 56,657	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga con queso Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 518,03 prot (g): 23,004 lip (g): 13,382 hc (g): 69,974	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 632,985 prot (g): 30,341 lip (g): 29,238 hc (g): 54,947
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 638,733 prot (g): 27,275 lip (g): 32,99 hc (g): 48,962	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 548,451 prot (g): 25,535 lip (g): 13,14 hc (g): 64,538	Sopa de fideos con caldo casero Cocido madrileño  Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 728,403 prot (g): 34,032 lip (g): 23,484 hc (g): 84,194	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 597,006 prot (g): 30,616 lip (g): 23,391 hc (g): 57,603	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 690,992 prot (g): 28,404 lip (g): 22,965 hc (g): 81,826
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 586,374 prot (g): 27,042 lip (g): 17,963 hc (g): 72,912	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras  Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 587,08 prot (g): 20,742 lip (g): 14,622 hc (g): 82,329	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Calabaza salteada con puerro Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 532,226 prot (g): 26,188 lip (g): 18,741 hc (g): 55,45	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 737,128 prot (g): 29,053 lip (g): 34,173 hc (g): 64,903	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 563,563 prot (g): 27,997 lip (g): 19,063 hc (g): 63,26

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



carne



Huevo



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	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guiso				4										
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y c	1	2	3						9					14
			Segundo	Varitas de merluza fritas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate									9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga con queso														
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatostes	1	2							9					14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4					9		11			
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11			
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabaza salteada con puerro														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras Varitas de merluza fritas Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara de pavo (nata) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Pavo al horno - Yogur y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Pechuga de pollo a la plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Salmón a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla al horno - Yogur de soja y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Espinacas con salsa de tomate Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur de soja y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin alérgenos salteados con pavo Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Yogur de soja y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Jamón al horno/plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Taco sin alérgenos de pollo y verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espinacas con salsa de tomate Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan sin gluten

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
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Guiso de lentejas con verduras Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur de soja y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin alérgenos salteados con pavo Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Yogur de soja y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Jamón al horno/plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco sin alérgenos de pollo y verduras - Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional

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

C 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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO PROTEÍNA LEC	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guiso				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis sin alérgenos salteados con pavo														
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate									9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Jamón al horno/plancha														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11			
			Segundo	Taco sin alérgenos de pollo y verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

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