

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
<p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata)</p> <p>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 651,664 prot (g): 26,161 lip (g): 33,282 hc (g): 59,216</p>	<p>Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate)</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza y patata</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 669,36 prot (g): 25,155 lip (g): 8,883 hc (g): 115,66</p>	<p>Sopa de pescado</p> <p>Tortilla de patata (patata, huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 421,58 prot (g): 12,137 lip (g): 16,6 hc (g): 51,863</p>	<p>Macarrones integrales siciliana (macarrones, aceituna negra, salsa)</p> <p>Estofado de pollo a la jardinera</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 742,558 prot (g): 42,861 lip (g): 23,889 hc (g): 83,544</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla)</p> <p>Jurel en escabeche</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 563,448 prot (g): 28,994 lip (g): 17,428 hc (g): 66,674</p>
11	12	13	14	15
<p>Espirales integrales con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacin)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 603,082 prot (g): 20,613 lip (g): 16,57 hc (g): 86,91</p>	<p>Alubias pintas a la castellana (alubias pintas, patata, verduras, chorizo, magro)</p> <p>Goulash de magro con patatas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 695,008 prot (g): 40,298 lip (g): 18,822 hc (g): 80,84</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, tomate)</p> <p>Merluza a la mediterránea</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 569,78 prot (g): 26,128 lip (g): 10,95 hc (g): 90,533</p>	<p>Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calabacin y cebolla) con patata</p> <p>Fricandó de pollo con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 480,446 prot (g): 27,548 lip (g): 16,213 hc (g): 52,08</p>	<p>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)</p> <p>Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maiz y pimientos</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 664,731 prot (g): 18,313 lip (g): 15,751 hc (g): 107,217</p>
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
<p>Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes,</p> <p>Caballa al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 632,85 prot (g): 26,91 lip (g): 24,772 hc (g): 72,345</p>	<p>Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzos, patata, champiñones)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 596,63 prot (g): 22,274 lip (g): 16,224 hc (g): 84,352</p>	<p>Crema de verduras y naranja (patata, zanahoria, acelga, puerro, cebolla, zumo)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 528,045 prot (g): 28,748 lip (g): 15,017 hc (g): 65,817</p>	<p>Espirales con pisto de verduras</p> <p>Contramusto de pollo al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 711,558 prot (g): 35,631 lip (g): 23,263 hc (g): 87,377</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa (judías verdes, patata, tomate)</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas asadas</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 453,946 prot (g): 19,22 lip (g): 5,722 hc (g): 76,37</p>
25	26	27	28	29
<p>Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate)</p> <p>Abadejo a la marinera (abadejo, tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 495,556 prot (g): 27,959 lip (g): 8,906 hc (g): 70,659</p>	<p>Sopa de pescado con arroz integral</p> <p>Tortilla de patata (patata, huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 596,018 prot (g): 19,931 lip (g): 20,219 hc (g): 78,823</p>	<p>Brócoli rehogado al pimenton</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 555,892 prot (g): 37,517 lip (g): 17,185 hc (g): 57,383</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pollo en escabeche</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 535,202 prot (g): 27,194 lip (g): 17,071 hc (g): 62,779</p>	<p>Fideuá de verduras</p> <p>Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 667,926 prot (g): 22,421 lip (g): 13,583 hc (g): 106,414</p>

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Viernes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Festivo	0															
Semana 2	Lunes		Primero	Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahor														14		
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno								9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14
	Martes		Primero	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verd				4	5	6							12		14	
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata	1												12			14
			Guarnición		0															
	Miércoles		Primero	Sopa de pescado	1	2	3	4	5	6			8	9			12		14	
			Segundo	Tortilla de patata (patata, huevo)			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14
	Jueves		Primero	Macarrones integrales siciliana (macarrones	1									9		11			14	
			Segundo	Estofado de pollo a la jardinera																14
			Guarnición		0															
	Viernes		Primero	Garbanzos estofados con verduras (pimientc															14	
			Segundo	Jurel en escabeche				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																14
Semana 3	Lunes		Primero	Espirales integrales con boloñesa de soja tex	1							8	9	10	11					
			Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabac			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14
	Martes		Primero	Alubias pintas a la castellana (alubias pintas	1	2	3							9					14	
			Segundo	Goulash de magro con patatas																14
			Guarnición		0															
	Miércoles		Primero	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento															14	
			Segundo	Merluza a la mediterránea				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																14
	Jueves		Primero	Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calal													12		14	
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14
	Viernes		Primero	Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, pa															14	
			Segundo	Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																14
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz integral a la milanesa (arroz, carne pica	1	2	5						9		12			14		
			Segundo	Caballa al ajillo				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																14
	Martes		Primero	Estofado de garbanzos con champiñones (ga															14	
			Segundo	Tortilla de espinacas			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Crema de verduras y naranja (patata, zanaho															14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate																14
			Guarnición		0															
	Jueves		Primero	Espirales con pisto de verduras	1		3							9		11			14	
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y pere																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14
	Viernes		Primero	Judías verdes a la portuguesa (judías verdes,															14	
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas	1								8	9	10					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14
Semana 5	Lunes		Primero	Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patat	1													14		
			Segundo	Abadejo a la marinera (abadejo, tomate)				4	5	6						12			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14
	Martes		Primero	Sopa de pescado con arroz integral	1	2	3	4	5	6			8	9			12		14	
			Segundo	Tortilla de patata (patata, huevo)			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14
	Miércoles		Primero	Brócoli rehogado al pimenton															14	
			Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera																14
			Guarnición		0															
	Jueves		Primero	Crema de zanahorias															14	
			Segundo	Pollo en escabeche															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14
	Viernes		Primero	Fideuá de verduras	1									9		11			14	
			Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																14
			Guarnición		0															
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Crema de verduras - d Burguer meat (hamburguesa) de ternera al horno - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural y pan	Arroz a banda - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan integral	Sopa de pescado - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan	Macarrones integrales siciliana - d Estofado de pollo a la jardinera - d - Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras - d Jurel en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan
11	12	13	14	15
Espirales integrales con boloñesa de soja texturizada - d Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas - d Filete de pollo al horno con calabaza - Fruta y pan integral	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, tomate) - d Merluza a la mediterránea - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogurt natural y pan	Sopa de verduras con patata - d Fricandó de pollo con champiñones - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan integral	Crema de calabaza - d Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Arroz integral con tomate - d Caballa al ajillo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan	Estofado de garbanzos con champiñones - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	Crema de verduras y naranja - d Burguer meat (hamburguesa) de ternera al horno - d - Fruta y pan	Espirales con pisto de verduras - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural y pan integral	Judías verdes a la portuguesa - d Boloñesa vegetal con patatas asadas - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan
25	26	27	28	29
Lentejas estofadas con puerro - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	Sopa de pescado con arroz integral - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan integral	Brócoli rehogado al pimenton - d Merluza al horno con calabacín - d - Fruta y pan	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral	Fideuá de verduras - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Fruta y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin cerdo	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		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras - d															14	
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) de ternera al h		2	3							9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14
		Martes	Primero	Arroz a banda - d					4	5	6							12		14
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1												12			14
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Sopa de pescado - d		1	2	3	4	5	6		8	9			12			14	
		Segundo	Tortilla de patatas - d				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4											14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales siciliana - d		1								9			11			14	
		Segundo	Estofado de pollo a la jardinera - d																14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																14	
		Segundo	Jurel en escabeche - d					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Espirales integrales con boloñesa de soja te:	1								8	9	10	11					
		Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabac																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14	
	Martes	Primero	Alubias pintas estofadas - d																14	
		Segundo	Filete de pollo al horno con calabaza																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimient																	
		Segundo	Merluza a la mediterránea - d					4	5	6						12				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con patata - d													12			14	
		Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza - d																14	
		Segundo	Salteado de garbanzos salteados, cebolla, n										9	10					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con tomate - d																	
		Segundo	Caballa al ajillo - d					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14	
	Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d																14	
		Segundo	Tortilla de espinacas - d										3							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d																14	
		Segundo	Burguer meat (hamburguesa) de ternera al h		2	3							9						14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Espirales con pisto de verduras - d		1								9			11				
		Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y per																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14	
	Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa - d																14	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas - d		1								8	9	10				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d		1													14		
		Segundo	Abadejo a la marinera - d					4	5	6						12				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14	
	Martes	Primero	Sopa de pescado con arroz integral - d		1	2	3	4	5	6		8	9			12			14	
		Segundo	Tortilla de patatas - d																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4											14	
	Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d																14	
		Segundo	Merluza al horno con calabacín - d					4												
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d																14	
		Segundo	Pollo en escabeche - d																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14	
	Viernes	Primero	Fideuá de verduras - d		1								9			11				
		Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																	
		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
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Crema de verduras - d Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Tortilla de patatas con calabaza salteada - d - Fruta y pan	Macarrones a la siciliana - d Estofado de pollo a la jardinera - d - Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras - d Ternera en salsa de zanahoria - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan
11	12	13	14	15
Espirales con salsa de tomate - d Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	Alubias pintas a la castellana - d Goulash de magro con patatas - d - Fruta y pan	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, tomate) - d Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogurt natural y pan	Sopa de verduras con patata - d Fricandó de pollo con champiñones - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan	Crema de calabaza - d Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Arroz integral a la milanesa - d Caballa al ajillo - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan	Estofado de garbanzos con champiñones - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	Crema de verduras y naranja - d Magro de cerdo en salsa de tomate - d - Fruta y pan	Espirales con pisto de verduras - d Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural y pan	Judías verdes a la portuguesa - d Filete de pavo al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan
25	26	27	28	29
Lentejas estofadas con puerro - d Filete de pavo al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Tortilla de patatas con zanahoria salteada - d - Yogurt natural y pan	Brócoli rehogado al pimenton - d Caldereta de cerdo a la jardinera - d - Fruta y pan	Crema de zanahoria - d Pollo en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	Fideuá de verduras - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Fruta y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, marisco sin f.sec					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin pescado, mari:	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		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
	Viernes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras - d																14	
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno										9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14	
		Martes		Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d																
				Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1												12			14
				Guarnición	-																
Miércoles			Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -													12			14	
			Segundo	Tortilla de patatas con calabaza salteada - d				3													
			Guarnición	-																	
Jueves			Primero	Macarrones a la siciliana - d	1									9		11				14	
			Segundo	Estofado de pollo a la jardinera - d																	14
			Guarnición	-																	
Viernes			Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																14	
			Segundo	Ternera en salsa de zanahoria - d																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate - d	1									9		11						
		Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabac				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	14	
	Martes		Primero	Alubias pintas a la castellana - d	1	2	3							9						14	
			Segundo	Goulash de magro con patatas - d																	14
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimentc																	
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno										9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14
Jueves		Primero	Sopa de verduras con patata - d													12			14		
		Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9						14	
Viernes		Primero	Crema de calabaza - d																14		
		Segundo	Salteado de garbanzos salteados, cebolla, n										9	10						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa - d	1	2	3							9			12			14		
		Segundo	Caballa al ajillo - d				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14	
	Martes		Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d																14	
			Segundo	Tortilla de espinacas - d				3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14
	Miércoles		Primero	Crema de verduras y naranja - d																14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d																	14
			Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Espirales con pisto de verduras - d	1			3						9		11						
		Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y per																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9						14	
Viernes		Primero	Judías verdes a la portuguesa - d																14		
		Segundo	Filete de pavo al horno - d																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d	1															14		
		Segundo	Filete de pavo al horno - d																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	14	
	Martes		Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -													12			14	
			Segundo	Tortilla de patatas con zanahoria salteada - c				3													
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d																14	
			Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d																	14
			Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria - d																14		
		Segundo	Pollo en escabeche - d																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14	
Viernes		Primero	Fideuá de verduras - d	1									9		11						
		Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																		
		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
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
<p>Crema de verduras - d</p> <p>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno - d</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan</p>	<p>Arroz a banda - d</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza y patata - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d</p> <p>Merluza al horno - d</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten sin huevo) - d</p> <p>Estofado de pollo a la jardinera - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras - d</p> <p>Jurel en escabeche - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - d</p> <p>Filete de pavo al horno - d</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Alubias pintas estofadas - d</p> <p>Goulash de magro con patatas - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, tomate) - d</p> <p>Merluza a la mediterránea - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogurt natural y pan</p>	<p>Sopa de verduras con patata - d</p> <p>Fricandó de pollo con champiñones - d</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Crema de calabaza - d</p> <p>Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos - d</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta y pan</p>
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
<p>Arroz integral con tomate - d</p> <p>Caballa al ajillo - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Estofado de garbanzos con champiñones - d</p> <p>Filete de pavo al horno - d</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Crema de verduras y naranja - d</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Pasta (sin gluten, sin huevo) con pisto de verduras - d</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa - d</p> <p>Merluza a la mediterránea - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Lentejas estofadas con puerro - d</p> <p>Abadejo a la marinera - d</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d</p> <p>Filete de pollo al horno - d</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan</p>	<p>Brócoli rehogado al pimenton - d</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Crema de zanahoria - d</p> <p>Pollo en escabeche - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con verduras - d</p> <p>Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo sin f.secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin huevo sin f.sec	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		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
	Sin huevo sin f.secos	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras - d															14	
				Segundo	Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno								9							14	
				Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14
		Martes	Primero	Arroz a banda - d				4	5	6								12		14	
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1													12		14	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -														12		14	
Segundo			Merluza al horno - d				4														
Guarnición			Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4													14	
Jueves		Primero	Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten si											9						14	
		Segundo	Estofado de pollo a la jardinera - d																	14	
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																	14	
		Segundo	Jurel en escabeche - d				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14	
Sin huevo sin f.secos		Semana 3	Lunes	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tor									9							
				Segundo	Filete de pavo al horno - d																
				Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas - d																	14
			Segundo	Goulash de magro con patatas - d																	14
			Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimienta																		
		Segundo	Merluza a la mediterránea - d				4	5	6								12				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con patata - d														12			14	
		Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9						14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza - d																	14	
		Segundo	Salteado de garbanzos salteados, cebolla, n											9	10					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																	14	
Sin huevo sin f.secos	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con tomate - d																	
			Segundo	Caballa al ajillo - d				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14
	Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d																	14	
		Segundo	Filete de pavo al horno - d																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d																	14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d																	14	
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con pisto de ver											9							
		Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y pere																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9						14	
	Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa - d																	14	
		Segundo	Merluza a la mediterránea - d				4	5	6								12				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																	14	
Sin huevo sin f.secos	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d	1														14		
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6							12				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	14
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -														12			14	
		Segundo	Filete de pollo al horno - d																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4													14	
	Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d																	14	
		Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d																	14	
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d																	14	
		Segundo	Pollo en escabeche - d																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14	
	Viernes	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con ve											9							
		Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																		
		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
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Menestra imperial salteada - d Jamoncitos de pollo asados con calabacín - d - Fruta y	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y	Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y	Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y
11	12	13	14	15
Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Fruta y	Alubias blancas con verduras - d Tortilla de calabacín - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y	Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y	Arroz blanco en salsa de tomate - d Cinta de lomo fresca al horno con patatas - d - Fruta y	Vichyssoise - d Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y
18	19	20	21	22
Arroz con verduras - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y	Hervido valenciano - d Cinta de lomo fresca al horno con zanahoria salteada - d - Fruta y	Alubias blancas con verduras - d Tortilla de espinacas con calabacín - d - Fruta y	Crema de zanahoria - d Pollo al chilindrón - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y	Arroz integral con setas - d Filete de abadejo al horno con calabaza - d - Fruta y
25	26	27	28	29
Crema de verduras - d Burguer meat (hamburguesa mixta) al horno con arroz pilaf - d - Fruta y	Arroz a banda - d Filete de pollo al horno con patatas - d - Fruta y	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y	Crema de calabacín - d Estofado de pollo a la jardinera - d - Fruta y	Garbanzos estofados con verduras - d Jurel en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
<p>Crema de verduras - d</p> <p>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno - d</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Arroz a banda - d</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza y patata - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d</p> <p>Tortilla de patatas - d</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Macarrones integrales siciliana - d</p> <p>Estofado de pollo a la jardinera - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras - d</p> <p>Jurel en escabeche - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Espirales integrales con boloñesa de soja texturizada - d</p> <p>Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Alubias pintas estofadas - d</p> <p>Goulash de magro con patatas - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, tomate) - d</p> <p>Merluza a la mediterránea - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Sopa de verduras con patata - d</p> <p>Fricandó de pollo con champiñones - d</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Crema de calabaza - d</p> <p>Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos - d</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta y pan</p>
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
<p>Arroz integral con tomate - d</p> <p>Caballa al ajillo - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Estofado de garbanzos con champiñones - d</p> <p>Tortilla de espinacas - d</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Crema de verduras y naranja - d</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Espirales con pisto de verduras - d</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa - d</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas asadas - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Lentejas estofadas con puerro - d</p> <p>Abadejo a la marinera - d</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d</p> <p>Tortilla de patatas - d</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Brócoli rehogado al pimenton - d</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Crema de zanahoria - d</p> <p>Pollo en escabeche - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Fideuá de verduras - d</p> <p>Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin lactosa	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		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Sin lactosa	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras - d															14	
				Segundo	Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno									9						14	
				Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9							14
		Martes	Primero	Arroz a banda - d				4	5	6								12		14	
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1												12			14	
			Guarnición	-																14	
Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -													12			14		
		Segundo	Tortilla de patatas - d			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14		
Jueves		Primero	Macarrones integrales siciliana - d	1										9		11			14		
		Segundo	Estofado de pollo a la jardinera - d																14		
		Guarnición	-																14		
Viernes		Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																14		
		Segundo	Jurel en escabeche - d				4												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14		
Sin lactosa		Semana 3	Lunes	Primero	Espirales integrales con boloñesa de soja te:	1								8	9	10	11				
				Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabac			3													
				Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas - d																	14
			Segundo	Goulash de magro con patatas - d																	14
			Guarnición	-																	14
	Miércoles	Primero	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimient																	14	
		Segundo	Merluza a la mediterránea - d				4	5	6							12				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con patata - d													12				14	
		Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9						14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza - d																	14	
		Segundo	Salteado de garbanzos salteados, cebolla, n											9	10					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																	14	
Sin lactosa	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con tomate - d																14	
			Segundo	Caballa al ajillo - d				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14
	Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d																	14	
		Segundo	Tortilla de espinacas - d			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d																	14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d																	14	
		Guarnición	-																	14	
	Jueves	Primero	Espirales con pisto de verduras - d	1		3								9		11				14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y per																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9						14	
	Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa - d																	14	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas - d	1									8	9	10					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																	14	
Sin lactosa	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d	1														14		
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	14
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -													12				14	
		Segundo	Tortilla de patatas - d			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4													14	
	Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d																	14	
		Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d																	14	
		Guarnición	-																	14	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d																	14	
		Segundo	Pollo en escabeche - d																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14	
	Viernes	Primero	Fideuá de verduras - d	1										9		11				14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																	14	
		Guarnición	-																	14	

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
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Menestra imperial salteada - d Boloñesa vegetal con patatas asadas - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral	Guisantes salteados con ajo y cebolla Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral	Sopa de verduras con fideos (fideos, verduras) Garbanzos estofados con verduras - d - Fruta y pan integral	Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan integral	Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan integral
11	12	13	14	15
Sopa de verduras con fideos - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Fruta y pan integral	Lentejas con verduras - d Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral	Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan integral	Crema de verduras - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral	Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral
18	19	20	21	22
Fideuá de verduras - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	Hervido valenciano - d Pechuga de pavo al horno con zanahoria - d - Fruta y pan integral	Alubias blancas guisadas con mejillones estilo oriental - d Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan integral	Crema de zanahoria - d Pollo al chilindrón - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral	Arroz integral con setas - d Garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos - d - Fruta y pan integral
25	26	27	28	29
Crema de verduras - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan integral	Arroz blanco en salsa de tomate - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan integral	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral	- Estofado de pollo a la jardinera - d - Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras - d Filete de abadejo al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipercolesteloremia					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	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Hipercolesteloremi	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		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d															14	
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas - d	1								8	9	10				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14
		Martes	Primero	Guisantes salteados con ajo y cebolla																
			Segundo	Tortilla francesa - d			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																14
Miércoles		Primero	Sopa de verduras con fideos (fideos, verdura	1									9			11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras - d																14	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Crema de verduras - d																14	
		Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d																14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas - d																14	
		Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6								12			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos - d	1									9			11	12			
		Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Lentejas con verduras - d	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa - d			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con verduras - d																14	
		Segundo	Pollo asado al limón - d																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14	
Jueves	Primero	Crema de verduras - d																14		
	Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14		
Viernes	Primero	Vichyssoise - d																14		
	Segundo	Caballa en escabeche - d				4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Fideuá de verduras - d	1									9			11				
		Segundo	Merluza al horno - d				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Hervido valenciano - d																14	
		Segundo	Pechuga de pavo al horno con zanahoria - d																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con mejillones est							5							11		14	
		Segundo	Tortilla francesa - d			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14	
Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d																14		
	Segundo	Pollo al chilindrón - d																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																14		
Viernes	Primero	Arroz integral con setas - d														12				
	Segundo	Garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimier													10			14		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras - d															14		
		Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14	
	Martes	Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d																	
		Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1													12		14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -														12		14	
		Segundo	Tortilla francesa - d			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	Estofado de pollo a la jardinera - d																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																14	
		Segundo	Filete de abadejo al horno - d				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14	

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
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
<p>Crema de verduras - d</p> <p>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno - d</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan sin gluten</p>	<p>Arroz a banda - d</p> <p>Filete de pollo al horno con patatas - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d</p> <p>Tortilla de patatas - d</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten sin huevo) - d</p> <p>Estofado de pollo a la jardinera - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras - d</p> <p>Jurel en escabeche - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>
11	12	13	14	15
<p>Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - d</p> <p>Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Alubias pintas estofadas - d</p> <p>Goulash de magro con patatas - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, tomate) - d</p> <p>Merluza a la mediterránea - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogurt natural y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de verduras con patata - d</p> <p>Fricandó de pollo con champiñones - d</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabaza - d</p> <p>Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos - d</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
<p>Arroz integral a la milanesa - d</p> <p>Caballa al ajillo - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Estofado de garbanzos con champiñones - d</p> <p>Tortilla de espinacas - d</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras y naranja - d</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Pasta (sin gluten, sin huevo) con pisto de verduras - d</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan sin gluten</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa - d</p> <p>Merluza a la mediterránea - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>
25	26	27	28	29
<p>Crema de calabacín - d</p> <p>Abadejo a la marinera - d</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d</p> <p>Tortilla de patatas - d</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan sin gluten</p>	<p>Brócoli rehogado al pimenton - d</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Crema de zanahoria - d</p> <p>Pollo en escabeche - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con verduras - d</p> <p>Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten (celiaco)					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	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin gluten (celiaco)	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		0																
	Segundo			0																	
	Guarnición			0																	
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
	Guarnición		Festivo																		
		Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras - d																14
	Segundo			Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno																14	
	Guarnición			Ensalada de lechuga, maíz y soja																	14
	Martes		Primero	Arroz a banda - d				4	5	6											14
			Segundo	Filete de pollo al horno con patatas - d																	14
Guarnición			-																		
Miércoles	Primero		Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -																	14	
	Segundo		Tortilla de patatas - d				3													14	
	Guarnición		Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4												14	
Jueves	Primero		Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten si																	14	
	Segundo	Estofado de pollo a la jardinera - d																	14		
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																	14		
	Segundo	Jurel en escabeche - d					4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tor																14		
		Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabac				3												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	14	
	Martes	Primero	Alubias pintas estofadas - d																	14	
		Segundo	Goulash de magro con patatas - d																	14	
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimienta																	14	
		Segundo	Merluza a la mediterránea - d					4	5	6										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con patata - d																	14	
Segundo		Fricandó de pollo con champiñones - d																	14		
Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y soja																	14		
Viernes	Primero	Crema de calabaza - d																	14		
	Segundo	Salteado de garbanzos salteados, cebolla, n																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa - d																14		
		Segundo	Caballa al ajillo - d																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14	
	Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d																	14	
		Segundo	Tortilla de espinacas - d																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d																	14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d																	14	
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con pisto de ver																	14	
Segundo		Contramuslo de pollo al horno con ajo y per																	14		
Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y soja																	14		
Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa - d																	14		
	Segundo	Merluza a la mediterránea - d																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín - d																14		
		Segundo	Abadejo a la marinera - d																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -																	14	
		Segundo	Tortilla de patatas - d																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas																	14	
	Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d																	14	
		Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d																	14	
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d																	14	
Segundo		Pollo en escabeche - d																	14		
Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14		
Viernes	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con ve																	14		
	Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																	14		
	Guarnición	-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
<p>Crema de verduras - d</p> <p>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno - d</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan</p>	<p>Arroz a banda - d</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza y patata - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d</p> <p>Merluza al horno - d</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten sin huevo) - d</p> <p>Estofado de pollo a la jardinera - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras - d</p> <p>Jurel en escabeche - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - d</p> <p>Filete de pavo al horno - d</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Alubias pintas estofadas - d</p> <p>Goulash de magro con patatas - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, tomate) - d</p> <p>Merluza a la mediterránea - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogurt natural y pan</p>	<p>Sopa de verduras con patata - d</p> <p>Fricandó de pollo con champiñones - d</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Crema de calabaza - d</p> <p>Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos - d</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta y pan</p>
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
<p>Arroz integral con tomate - d</p> <p>Caballa al ajillo - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Estofado de garbanzos con champiñones - d</p> <p>Filete de pavo al horno - d</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Crema de verduras y naranja - d</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Pasta (sin gluten, sin huevo) con pisto de verduras - d</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil - d</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa - d</p> <p>Merluza a la mediterránea - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Lentejas estofadas con puerro - d</p> <p>Abadejo a la marinera - d</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d</p> <p>Filete de pollo al horno - d</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan</p>	<p>Brócoli rehogado al pimenton - d</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Crema de zanahoria - d</p> <p>Pollo en escabeche - d</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con verduras - d</p> <p>Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo sin f.secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin huevo sin f.sec	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		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Festivo																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras - d																14	
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno										9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9							14
		Martes	Primero	Arroz a banda - d					4	5	6							12			14
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1													12			14
			Guarnición	-																	
Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -														12			14	
		Segundo	Merluza al horno - d					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4												14	
Jueves		Primero	Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten si											9						14	
		Segundo	Estofado de pollo a la jardinera - d																	14	
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																	14	
		Segundo	Jurel en escabeche - d					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tor										9								
		Segundo	Filete de pavo al horno - d																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	14	
	Martes	Primero	Alubias pintas estofadas - d																	14	
		Segundo	Goulash de magro con patatas - d																	14	
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimienta																		
		Segundo	Merluza a la mediterránea - d					4	5	6							12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con patata - d														12			14	
		Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9						14	
Viernes	Primero	Crema de calabaza - d																	14		
	Segundo	Salteado de garbanzos salteados, cebolla, n											9	10					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con tomate - d																		
		Segundo	Caballa al ajillo - d					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14	
	Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d																	14	
		Segundo	Filete de pavo al horno - d																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d																	14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d																	14	
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con pisto de ver											9							
		Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y pere																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9						14	
Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa - d																	14		
	Segundo	Merluza a la mediterránea - d						4	5	6						12			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d	1															14		
		Segundo	Abadejo a la marinera - d					4	5	6							12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																	14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -														12			14	
		Segundo	Filete de pollo al horno - d																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4												14	
	Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d																	14	
		Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d																	14	
		Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d																	14		
	Segundo	Pollo en escabeche - d																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14		
Viernes	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con ve											9								
	Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																			
	Guarnición	-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
<p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata)</p> <p>Burger meat (hamburguesa) mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 651,664 prot (g): 26,161 lip (g): 33,282 hc (g): 59,216</p>	<p>Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate)</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza y patata</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 669,36 prot (g): 25,155 lip (g): 8,883 hc (g): 115,66</p>	<p>Sopa de pescado</p> <p>Tortilla de patata (patata, huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 421,58 prot (g): 12,137 lip (g): 16,6 hc (g): 51,863</p>	<p>Macarrones integrales siciliana (macarrones, aceituna negra, salsa)</p> <p>Estofado de pollo a la jardinera</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 742,558 prot (g): 42,861 lip (g): 23,889 hc (g): 83,544</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla)</p> <p>Jurel en escabeche</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 563,448 prot (g): 28,994 lip (g): 17,428 hc (g): 66,674</p>
11	12	13	14	15
<p>Espirales integrales con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Tortilla de calabacin (patata, huevo, calabacin)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 603,082 prot (g): 20,613 lip (g): 16,57 hc (g): 86,91</p>	<p>Alubias pintas a la castellana (alubias pintas, patata, verduras, chorizo, magro)</p> <p>Goulash de magro con patatas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 695,008 prot (g): 40,298 lip (g): 18,822 hc (g): 80,84</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, calabacin, pimiento, tomate)</p> <p>Merluza a la mediterránea</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 569,78 prot (g): 26,128 lip (g): 10,95 hc (g): 90,533</p>	<p>Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calabacin y cebolla) con patata</p> <p>Fricandó de pollo con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 480,446 prot (g): 27,548 lip (g): 16,213 hc (g): 52,08</p>	<p>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)</p> <p>Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 664,731 prot (g): 18,313 lip (g): 15,751 hc (g): 107,217</p>
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
<p>Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Caballa al ajillo)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 632,85 prot (g): 26,91 lip (g): 24,772 hc (g): 72,345</p>	<p>Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzos, patata, champiñones)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 596,63 prot (g): 22,274 lip (g): 16,224 hc (g): 84,352</p>	<p>Crema de verduras y naranja (patata, zanahoria, acelga, puerro, cebolla, zumo)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 528,045 prot (g): 28,748 lip (g): 15,017 hc (g): 65,817</p>	<p>Espirales con pisto de verduras</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 711,558 prot (g): 35,631 lip (g): 23,263 hc (g): 87,377</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa (judías verdes, patata, tomate)</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas asadas</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 453,946 prot (g): 19,22 lip (g): 5,722 hc (g): 76,37</p>
25	26	27	28	29
<p>Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate)</p> <p>Abadejo a la marinera (abadejo, tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 495,556 prot (g): 27,959 lip (g): 8,906 hc (g): 70,659</p>	<p>Sopa de pescado con arroz integral</p> <p>Tortilla de patata (patata, huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 596,018 prot (g): 19,931 lip (g): 20,219 hc (g): 78,823</p>	<p>Brócoli rehogado al pimenton</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 555,892 prot (g): 37,517 lip (g): 17,185 hc (g): 57,383</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pollo en escabeche</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 535,202 prot (g): 27,194 lip (g): 17,071 hc (g): 62,779</p>	<p>Fideuá de verduras</p> <p>Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 667,926 prot (g): 22,421 lip (g): 13,583 hc (g): 106,414</p>

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Martes	Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Miércoles	Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Jueves	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Viernes	Viernes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Festivo		0														
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahor														14		
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno								9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14
	Martes	Martes	Primero	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verd				4	5	6							12		14	
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata	1												12			14
			Guarnición			0														
	Miércoles	Miércoles	Primero	Sopa de pescado	1	2	3	4	5	6			8	9			12		14	
			Segundo	Tortilla de patata (patata, huevo)			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14
	Jueves	Jueves	Primero	Macarrones integrales siciliana (macarrones	1									9		11			14	
			Segundo	Estofado de pollo a la jardinera																14
			Guarnición			0														
	Viernes	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (pimientc															14	
			Segundo	Jurel en escabeche				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																14
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Espirales integrales con boloñesa de soja tex	1							8	9	10	11					
			Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabac			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14
	Martes	Martes	Primero	Alubias pintas a la castellana (alubias pintas	1	2	3							9					14	
			Segundo	Goulash de magro con patatas																14
			Guarnición			0														
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento																
			Segundo	Merluza a la mediterránea				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																14
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calal													12		14	
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, pa															14	
			Segundo	Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																14
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa (arroz, carne pica	1	2	5						9			12		14		
			Segundo	Caballa al ajillo				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																14
	Martes	Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones (ga															14	
			Segundo	Tortilla de espinacas			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja (patata, zanaho															14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate																14
			Guarnición			0														
	Jueves	Jueves	Primero	Espirales con pisto de verduras	1		3							9		11				
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y pere																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14
	Viernes	Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (judías verdes,															14	
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas	1							8	9	10						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patat	1													14		
			Segundo	Abadejo a la marinera (abadejo, tomate)				4	5	6						12				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14
	Martes	Martes	Primero	Sopa de pescado con arroz integral	1	2	3	4	5	6		8	9			12			14	
			Segundo	Tortilla de patata (patata, huevo)			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton															14	
			Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera																14
			Guarnición			0														
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de zanahorias															14	
			Segundo	Pollo en escabeche																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14
	Viernes	Viernes	Primero	Fideuá de verduras	1									9		11				
			Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																
			Guarnición			0														
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																				

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
				Festivo
<p>04</p> <p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata) Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 651,664 prot (g): 26,161 lip (g): 33,282 hc (g): 59,216</p>	<p>05</p> <p>Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate) Lentejas guisadas con calabaza y patata Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 669,36 prot (g): 25,155 lip (g): 8,883 hc (g): 115,66</p>	<p>06</p> <p>Sopa de pescado Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan</p> <p>Kcal: 421,58 prot (g): 12,137 lip (g): 16,6 hc (g): 51,863</p>	<p>07</p> <p>Macarrones integrales siciliana (macarrones, aceituna negra, salsa) Estofado de pollo a la jardinera Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 742,558 prot (g): 42,861 lip (g): 23,889 hc (g): 83,544</p>	<p>08</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Jurel en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 563,448 prot (g): 28,994 lip (g): 17,428 hc (g): 66,674</p>
<p>11</p> <p>Espirales integrales con boloñesa de soja texturizada Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacin) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p> <p>Kcal: 603,082 prot (g): 20,613 lip (g): 16,57 hc (g): 86,91</p>	<p>12</p> <p>Alubias pintas a la castellana (alubias pintas, patata, verduras, chorizo, magro) Goulash de magro con patatas Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 695,008 prot (g): 40,298 lip (g): 18,822 hc (g): 80,84</p>	<p>13</p> <p>Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, tomate) Merluza a la mediterránea Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 569,78 prot (g): 26,128 lip (g): 10,95 hc (g): 90,533</p>	<p>14</p> <p>Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calabacin y cebolla) con patata Fricandó de pollo con champiñones Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 480,446 prot (g): 27,548 lip (g): 16,213 hc (g): 52,08</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata) Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maiz y pimientos Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan</p> <p>Kcal: 664,731 prot (g): 18,313 lip (g): 15,751 hc (g): 107,217</p>
<p>DÍA DEL CELIACO</p> <p>Arroz integral a la milanesea (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Caballa al ajillo) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 632,85 prot (g): 26,91 lip (g): 24,772 hc (g): 72,345</p>	<p>19</p> <p>Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzos, patata, champiñones) Tortilla de espinacas Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 596,63 prot (g): 22,274 lip (g): 16,224 hc (g): 84,352</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras y naranja (patata, zanahoria, acelga, puerro, cebolla, zumo) Magro de cerdo en salsa de tomate Fruta y pan</p> <p>Kcal: 528,045 prot (g): 28,748 lip (g): 15,017 hc (g): 65,817</p>	<p>21</p> <p>Espirales con pisto de verduras Contramusto de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 711,558 prot (g): 35,631 lip (g): 23,263 hc (g): 87,377</p>	<p>22</p> <p>Judías verdes a la portuguesa (judías verdes, patata, tomate) Boloñesa vegetal con patatas asadas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan</p> <p>Kcal: 453,946 prot (g): 19,22 lip (g): 5,722 hc (g): 76,37</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate) Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p> <p>Kcal: 495,556 prot (g): 27,959 lip (g): 8,906 hc (g): 70,659</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescado con arroz integral Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 596,018 prot (g): 19,931 lip (g): 20,219 hc (g): 78,823</p>	<p>27</p> <p>Brócoli rehogado al pimenton Caldereta de cerdo a la jardinera Fruta y pan</p> <p>Kcal: 555,892 prot (g): 37,517 lip (g): 17,185 hc (g): 57,383</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahorias Pollo en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 535,202 prot (g): 27,194 lip (g): 17,071 hc (g): 62,779</p>	<p>29</p> <p>Fideuá de verduras Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria Fruta y pan</p> <p>Kcal: 667,926 prot (g): 22,421 lip (g): 13,583 hc (g): 106,414</p>

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata) Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural y pan Kcal: 651,664 prot (g): 26,161 lip (g): 33,282 hc (g): 59,216	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate) Lentejas guisadas con calabaza y patata Fruta y pan integral Kcal: 669,36 prot (g): 25,155 lip (g): 8,883 hc (g): 115,66	Sopa de pescado Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan Kcal: 421,58 prot (g): 12,137 lip (g): 16,6 hc (g): 51,863	Macarrones integrales siciliana (macarrones, aceituna negra, salsa) Estofado de pollo a la jardinera Fruta y pan integral Kcal: 742,558 prot (g): 42,861 lip (g): 23,889 hc (g): 83,544	Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Jurel en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 563,448 prot (g): 28,994 lip (g): 17,428 hc (g): 66,674
11	12	13	14	15
Espirales integrales con boloñesa de soja texturizada Tortilla de calabacin (patata, huevo, calabacin) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Kcal: 603,082 prot (g): 20,613 lip (g): 16,57 hc (g): 86,91	Alubias pintas a la castellana (alubias pintas, patata, verduras, chorizo, magro) Goulash de magro con patatas Fruta y pan integral Kcal: 695,008 prot (g): 40,298 lip (g): 18,822 hc (g): 80,84	Arroz con pisto (cebolla, calabacin, pimiento, tomate) Merluza a la mediterránea Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogurt natural y pan Kcal: 569,78 prot (g): 26,128 lip (g): 10,95 hc (g): 90,533	Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calabacin y cebolla) con patata Fricandó de pollo con champiñones Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan integral Kcal: 480,446 prot (g): 27,548 lip (g): 16,213 hc (g): 52,08	Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata) Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan Kcal: 664,731 prot (g): 18,313 lip (g): 15,751 hc (g): 107,217
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Arroz integral a la milanese (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Caballa al ajillo) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 632,85 prot (g): 26,91 lip (g): 24,772 hc (g): 72,345	Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzos, patata, champiñones) Tortilla de espinacas Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Kcal: 596,63 prot (g): 22,274 lip (g): 16,224 hc (g): 84,352	Crema de verduras y naranja (patata, zanahoria, acelga, puerro, cebolla, zumo) Magro de cerdo en salsa de tomate Fruta y pan Kcal: 528,045 prot (g): 28,748 lip (g): 15,017 hc (g): 65,817	Espirales con pisto de verduras Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural y pan integral Kcal: 711,558 prot (g): 35,631 lip (g): 23,263 hc (g): 87,377	Judías verdes a la portuguesa (judías verdes, patata, tomate) Boloñesa vegetal con patatas asadas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Kcal: 453,946 prot (g): 19,22 lip (g): 5,722 hc (g): 76,37
25	26	27	28	29
Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate) Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Kcal: 495,556 prot (g): 27,959 lip (g): 8,906 hc (g): 70,659	Sopa de pescado con arroz integral Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan integral Kcal: 596,018 prot (g): 19,931 lip (g): 20,219 hc (g): 78,823	Brócoli rehogado al pimenton Caldereta de cerdo a la jardinera Fruta y pan Kcal: 555,892 prot (g): 37,517 lip (g): 17,185 hc (g): 57,383	Crema de zanahorias Pollo en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 535,202 prot (g): 27,194 lip (g): 17,071 hc (g): 62,779	Fideuá de verduras Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria Fruta y pan Kcal: 667,926 prot (g): 22,421 lip (g): 13,583 hc (g): 106,414

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo sin f.secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin huevo sin f.sec	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		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Festivo																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras - d																14	
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno										9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14	
		Martes	Primero	Arroz a banda - d					4	5	6							12		14	
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1													12		14	
			Guarnición	-																14	
Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -														12		14		
		Segundo	Merluza al horno - d					4											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4											14		
Jueves		Primero	Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten si											9					14		
		Segundo	Estofado de pollo a la jardinera - d																14		
		Guarnición	-																14		
Viernes		Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																14		
		Segundo	Jurel en escabeche - d					4											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tor										9								
		Segundo	Filete de pavo al horno - d																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14		
	Martes	Primero	Alubias pintas estofadas - d																14		
		Segundo	Goulash de magro con patatas - d																14		
		Guarnición	-																14		
	Miércoles	Primero	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimienta																		
		Segundo	Merluza a la mediterránea - d					4	5	6							12		14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14		
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con patata - d														12		14		
		Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14		
Viernes	Primero	Crema de calabaza - d																14			
	Segundo	Salteado de garbanzos salteados, cebolla, n											9	10				14			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																14			
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con tomate - d																		
		Segundo	Caballa al ajillo - d					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14		
	Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d																14		
		Segundo	Filete de pavo al horno - d																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14		
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d																14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d																14		
		Guarnición	-																14		
	Jueves	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con pisto de ver											9							
		Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y pere																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14		
Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa - d																14			
	Segundo	Merluza a la mediterránea - d						4	5	6						12		14			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14			
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d	1														14			
		Segundo	Abadejo a la marinera - d					4	5	6								14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz															14			
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -														12		14		
		Segundo	Filete de pollo al horno - d																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4											14		
	Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d																14		
		Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d																14		
		Guarnición	-																14		
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d																14		
		Segundo	Pollo en escabeche - d																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14		
Viernes	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con ve											9								
	Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																			
	Guarnición	-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
<p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata)</p> <p>Burger meat (hamburguesa) mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 651,664 prot (g): 26,161 lip (g): 33,282 hc (g): 59,216</p>	<p>Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate)</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza y patata</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 669,36 prot (g): 25,155 lip (g): 8,883 hc (g): 115,66</p>	<p>Sopa de pescado</p> <p>Tortilla de patata (patata, huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 421,58 prot (g): 12,137 lip (g): 16,6 hc (g): 51,863</p>	<p>Macarrones integrales siciliana (macarrones, aceituna negra, salsa)</p> <p>Estofado de pollo a la jardinera</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 742,558 prot (g): 42,861 lip (g): 23,889 hc (g): 83,544</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla)</p> <p>Jurel en escabeche</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 563,448 prot (g): 28,994 lip (g): 17,428 hc (g): 66,674</p>
11	12	13	14	15
<p>Espirales integrales con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Tortilla de calabacin (patata, huevo, calabacin)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 603,082 prot (g): 20,613 lip (g): 16,57 hc (g): 86,91</p>	<p>Alubias pintas a la castellana (alubias pintas, patata, verduras, chorizo, magro)</p> <p>Goulash de magro con patatas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 695,008 prot (g): 40,298 lip (g): 18,822 hc (g): 80,84</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, calabacin, pimiento, tomate)</p> <p>Merluza a la mediterránea</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 569,78 prot (g): 26,128 lip (g): 10,95 hc (g): 90,533</p>	<p>Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calabacin y cebolla) con patata</p> <p>Fricandó de pollo con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 480,446 prot (g): 27,548 lip (g): 16,213 hc (g): 52,08</p>	<p>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)</p> <p>Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 664,731 prot (g): 18,313 lip (g): 15,751 hc (g): 107,217</p>
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
<p>Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Caballa al ajillo)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 632,85 prot (g): 26,91 lip (g): 24,772 hc (g): 72,345</p>	<p>Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzos, patata, champiñones)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 596,63 prot (g): 22,274 lip (g): 16,224 hc (g): 84,352</p>	<p>Crema de verduras y naranja (patata, zanahoria, acelga, puerro, cebolla, zumo)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 528,045 prot (g): 28,748 lip (g): 15,017 hc (g): 65,817</p>	<p>Espirales con pisto de verduras</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 711,558 prot (g): 35,631 lip (g): 23,263 hc (g): 87,377</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa (judías verdes, patata, tomate)</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas asadas</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 453,946 prot (g): 19,22 lip (g): 5,722 hc (g): 76,37</p>
25	26	27	28	29
<p>Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate)</p> <p>Abadejo a la marinera (abadejo, tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 495,556 prot (g): 27,959 lip (g): 8,906 hc (g): 70,659</p>	<p>Sopa de pescado con arroz integral</p> <p>Tortilla de patata (patata, huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 596,018 prot (g): 19,931 lip (g): 20,219 hc (g): 78,823</p>	<p>Brócoli rehogado al pimenton</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 555,892 prot (g): 37,517 lip (g): 17,185 hc (g): 57,383</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pollo en escabeche</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 535,202 prot (g): 27,194 lip (g): 17,071 hc (g): 62,779</p>	<p>Fideuá de verduras</p> <p>Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 667,926 prot (g): 22,421 lip (g): 13,583 hc (g): 106,414</p>

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
<p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata)</p> <p>Burger meat (hamburguesa) mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 651,664 prot (g): 26,161 lip (g): 33,282 hc (g): 59,216</p>	<p>Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate)</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza y patata</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 669,36 prot (g): 25,155 lip (g): 8,883 hc (g): 115,66</p>	<p>Sopa de pescado</p> <p>Tortilla de patata (patata, huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 421,58 prot (g): 12,137 lip (g): 16,6 hc (g): 51,863</p>	<p>Macarrones integrales siciliana (macarrones, aceituna negra, salsa)</p> <p>Estofado de pollo a la jardinera</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 742,558 prot (g): 42,861 lip (g): 23,889 hc (g): 83,544</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla)</p> <p>Jurel en escabeche</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 563,448 prot (g): 28,994 lip (g): 17,428 hc (g): 66,674</p>
11	12	13	14	15
<p>Espirales integrales con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Tortilla de calabacin (patata, huevo, calabacin)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 603,082 prot (g): 20,613 lip (g): 16,57 hc (g): 86,91</p>	<p>Alubias pintas a la castellana (alubias pintas, patata, verduras, chorizo, magro)</p> <p>Goulash de magro con patatas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 695,008 prot (g): 40,298 lip (g): 18,822 hc (g): 80,84</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, calabacin, pimiento, tomate)</p> <p>Merluza a la mediterránea</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 569,78 prot (g): 26,128 lip (g): 10,95 hc (g): 90,533</p>	<p>Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calabacin y cebolla) con patata</p> <p>Fricandó de pollo con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 480,446 prot (g): 27,548 lip (g): 16,213 hc (g): 52,08</p>	<p>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)</p> <p>Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 664,731 prot (g): 18,313 lip (g): 15,751 hc (g): 107,217</p>
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
<p>Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Caballa al ajillo)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 632,85 prot (g): 26,91 lip (g): 24,772 hc (g): 72,345</p>	<p>Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzos, patata, champiñones)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 596,63 prot (g): 22,274 lip (g): 16,224 hc (g): 84,352</p>	<p>Crema de verduras y naranja (patata, zanahoria, acelga, puerro, cebolla, zumo)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 528,045 prot (g): 28,748 lip (g): 15,017 hc (g): 65,817</p>	<p>Espirales con pisto de verduras</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 711,558 prot (g): 35,631 lip (g): 23,263 hc (g): 87,377</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa (judías verdes, patata, tomate)</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas asadas</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 453,946 prot (g): 19,22 lip (g): 5,722 hc (g): 76,37</p>
25	26	27	28	29
<p>Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate)</p> <p>Abadejo a la marinera (abadejo, tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 495,556 prot (g): 27,959 lip (g): 8,906 hc (g): 70,659</p>	<p>Sopa de pescado con arroz integral</p> <p>Tortilla de patata (patata, huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 596,018 prot (g): 19,931 lip (g): 20,219 hc (g): 78,823</p>	<p>Brócoli rehogado al pimenton</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 555,892 prot (g): 37,517 lip (g): 17,185 hc (g): 57,383</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pollo en escabeche</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 535,202 prot (g): 27,194 lip (g): 17,071 hc (g): 62,779</p>	<p>Fideuá de verduras</p> <p>Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 667,926 prot (g): 22,421 lip (g): 13,583 hc (g): 106,414</p>

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
<p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata)</p> <p>Burger meat (hamburguesa) mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 651,664 prot (g): 26,161 lip (g): 33,282 hc (g): 59,216</p>	<p>Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate)</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza y patata</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 669,36 prot (g): 25,155 lip (g): 8,883 hc (g): 115,66</p>	<p>Sopa de pescado</p> <p>Tortilla de patata (patata, huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 421,58 prot (g): 12,137 lip (g): 16,6 hc (g): 51,863</p>	<p>Macarrones integrales siciliana (macarrones, aceituna negra, salsa)</p> <p>Estofado de pollo a la jardinera</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 742,558 prot (g): 42,861 lip (g): 23,889 hc (g): 83,544</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla)</p> <p>Jurel en escabeche</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 563,448 prot (g): 28,994 lip (g): 17,428 hc (g): 66,674</p>
11	12	13	14	15
<p>Espirales integrales con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Tortilla de calabacin (patata, huevo, calabacin)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 603,082 prot (g): 20,613 lip (g): 16,57 hc (g): 86,91</p>	<p>Alubias pintas a la castellana (alubias pintas, patata, verduras, chorizo, magro)</p> <p>Goulash de magro con patatas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 695,008 prot (g): 40,298 lip (g): 18,822 hc (g): 80,84</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, calabacin, pimiento, tomate)</p> <p>Merluza a la mediterránea</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 569,78 prot (g): 26,128 lip (g): 10,95 hc (g): 90,533</p>	<p>Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calabacin y cebolla) con patata</p> <p>Fricandó de pollo con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 480,446 prot (g): 27,548 lip (g): 16,213 hc (g): 52,08</p>	<p>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)</p> <p>Salteado de garbanzos salteados, cebolla, maíz y pimientos</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 664,731 prot (g): 18,313 lip (g): 15,751 hc (g): 107,217</p>
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
<p>Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Caballa al ajillo)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 632,85 prot (g): 26,91 lip (g): 24,772 hc (g): 72,345</p>	<p>Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzos, patata, champiñones)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 596,63 prot (g): 22,274 lip (g): 16,224 hc (g): 84,352</p>	<p>Crema de verduras y naranja (patata, zanahoria, acelga, puerro, cebolla, zumo)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 528,045 prot (g): 28,748 lip (g): 15,017 hc (g): 65,817</p>	<p>Espirales con pisto de verduras</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 711,558 prot (g): 35,631 lip (g): 23,263 hc (g): 87,377</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa (judías verdes, patata, tomate)</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas asadas</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 453,946 prot (g): 19,22 lip (g): 5,722 hc (g): 76,37</p>
25	26	27	28	29
<p>Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate)</p> <p>Abadejo a la marinera (abadejo, tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 495,556 prot (g): 27,959 lip (g): 8,906 hc (g): 70,659</p>	<p>Sopa de pescado con arroz integral</p> <p>Tortilla de patata (patata, huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 596,018 prot (g): 19,931 lip (g): 20,219 hc (g): 78,823</p>	<p>Brócoli rehogado al pimenton</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 555,892 prot (g): 37,517 lip (g): 17,185 hc (g): 57,383</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pollo en escabeche</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 535,202 prot (g): 27,194 lip (g): 17,071 hc (g): 62,779</p>	<p>Fideuá de verduras</p> <p>Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 667,926 prot (g): 22,421 lip (g): 13,583 hc (g): 106,414</p>

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo sin f.secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin huevo sin f.sec	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		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras - d															14	
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno										9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9					14	
		Martes	Primero	Arroz a banda - d					4	5	6						12		14	
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1												12		14	
			Guarnición	-															14	
Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -													12		14		
		Segundo	Merluza al horno - d					4										14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4										14		
Jueves		Primero	Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten si											9				14		
		Segundo	Estofado de pollo a la jardinera - d															14		
		Guarnición	-															14		
Viernes		Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																14	
		Segundo	Jurel en escabeche - d					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tor										9							
		Segundo	Filete de pavo al horno - d																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14	
	Martes	Primero	Alubias pintas estofadas - d																14	
		Segundo	Goulash de magro con patatas - d																14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimienta																	
		Segundo	Merluza a la mediterránea - d					4	5	6						12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con patata - d													12			14	
		Segundo	Fricandó de pollo con champiñones - d																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14	
Viernes	Primero	Crema de calabaza - d																14		
	Segundo	Salteado de garbanzos salteados, cebolla, n											9	10				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con tomate - d																	
		Segundo	Caballa al ajillo - d					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14	
	Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones - d																14	
		Segundo	Filete de pavo al horno - d																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y naranja - d																14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de tomate - d																14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con pisto de ver											9						
		Segundo	Contramuslo de pollo al horno con ajo y pere																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14	
Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa - d																14		
	Segundo	Merluza a la mediterránea - d						4	5	6					12			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con puerro - d	1														14		
		Segundo	Abadejo a la marinera - d					4	5	6						12		14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) -													12			14	
		Segundo	Filete de pollo al horno - d																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4											14	
	Miércoles	Primero	Brócoli rehogado al pimenton - d																14	
		Segundo	Caldereta de cerdo a la jardinera - d																14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria - d																14	
		Segundo	Pollo en escabeche - d																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14	
Viernes	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con ve											9							
	Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																		
	Guarnición	-																		