

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco	Arroz integral con salsa de tomate casera	Lentejas con verduras y bacón	Crema de verduras y hortalizas	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún
Albóndigas en salsa española	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)	Tortilla de patata al horno	Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata y ternera)
Patatas bastón	Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate fresco aliñado	Lechuga y pepino	
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan de horno tradicional
Kcal: 901,0484 prot (g): 31,53925 lip (g): 42,97005 hc (g): 93,19705	Kcal: 521,71515 prot (g): 22,51865 lip (g): 13,48175 hc (g): 73,6804	Kcal: 715,1965 prot (g): 27,24275 lip (g): 27,47125 hc (g): 82,19945	Kcal: 526,556 prot (g): 29,32495 lip (g): 21,46515 hc (g): 49,0717	Kcal: 494,348 prot (g): 18,47 lip (g): 14,291 hc (g): 70,449
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	 Patatas a la riojana	Gazpacho casero con picatostes	Alubias blancas con verduras
Salmón al horno con toque de eneldo	Tortilla francesa horno	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	Jamoncitos de pollo a la cazadora	Cinta de lomo fresca asada en su jugo
Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas al vapor	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan de horno tradicional
Kcal: 614,35525 prot (g): 25,7184 lip (g): 20,98265 hc (g): 75,1635	Kcal: 597,6115 prot (g): 24,6555 lip (g): 22,0075 hc (g): 77,278	Kcal: 992,2335 prot (g): 23,2551 lip (g): 46,36785 hc (g): 114,0158	Kcal: 589,061 prot (g): 29,19445 lip (g): 22,6315 hc (g): 62,54875	Kcal: 557,70285 prot (g): 22,7102 lip (g): 13,09505 hc (g): 78,66805
21	22	23	24	25
Paella de verduras (zanahoria, pimiento verde y rojo)	Ensalada de garbanzos primavera	Crema suave de calabacín	 Guiso de lentejas con arroz integral	Brócoli salteado con jamón york
Revuelto de huevo y queso fundido	Hamburguesa mixta al horno	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	Merluza en adobo de limón frito	Pollo al ajillo
Ensalada de col fresca	Calabacín salteado	 Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan de horno tradicional
Kcal: 647,18175 prot (g): 23,3879 lip (g): 22,81235 hc (g): 84,8126	Kcal: 650,12 prot (g): 30,0899 lip (g): 32,6626 hc (g): 52,817	Kcal: 642,4207 prot (g): 25,0201 lip (g): 14,20535 hc (g): 99,40635	Kcal: 620,17685 prot (g): 29,74775 lip (g): 19,17715 hc (g): 76,7069	Kcal: 624,14185 prot (g): 37,7549 lip (g): 25,34075 hc (g): 58,75975
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con chorizo	Sopa de estrellas con caldo casero		
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Tortilla de patata al horno	Pollo asado en su jugo		
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno		
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan de horno tradicional		
Kcal: 661,2055 prot (g): 23,4055 lip (g): 34,61455 hc (g): 59,385	Kcal: 768,9095 prot (g): 23,98475 lip (g): 34,4575 hc (g): 78,59125	Kcal: 697,8253 prot (g): 40,1774 lip (g): 24,39585 hc (g): 77,26375		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

03 Sostenibilidad

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

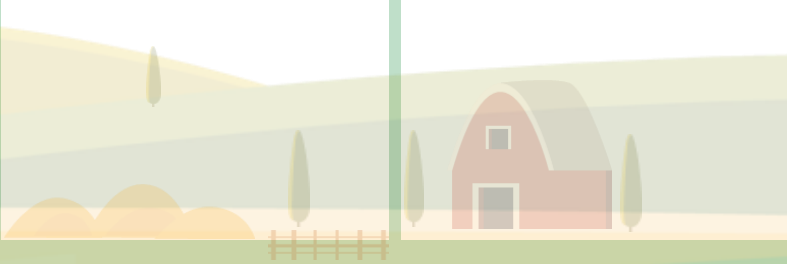
Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3						9			11		14
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaina (ajo, pimentón)					4	5	6							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras y bacón	1	2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierb														14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ace					4									
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata y ternero														
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1		3						9			11		14
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo					4									
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3					8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1	2	3						9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras													12	14
			Segundo	Cinta de lomo fresca asada en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimienta ver														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3					9						14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1				4	5	6				10	11		14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	3					9						14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3											14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

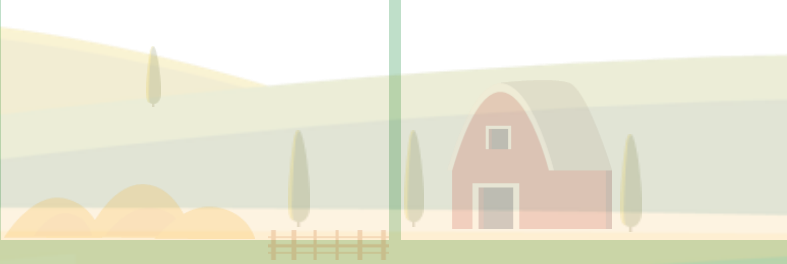
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Fiambre de jamón al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli gratinado con queso Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con patata y jamón york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas estofadas con chorizo Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

Dieta					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																
NO PESCADO NO MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3							9		11			14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3							9					14	
			Guarnición	Patatas bastón																
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Fiambre de jamón al horno		2														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3							9					14	
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3													
			Guarnición	Tomate aliñado															14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																
			Guarnición	Lechuga y pepino															14	
		Viernes	Primero	Brócoli gratinado con queso		2								9						
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternei																
			Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3							9		11				
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3							9					14	
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						8	9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																
			Guarnición	Patatas al vapor																
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras												12			14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve																
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3													
			Guarnición	Ensalada de col fresca																
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3							9					14	
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3						8	9	10	11				
			Guarnición	Lechuga y pepino															14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patata y jamón york	1	2	3							9					14	
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															14	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas con chorizo	1	2	3							9					14	
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3													
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3												14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14	
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Fiambre de jamón al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con patata y jamón york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas estofadas con chorizo Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Fiambre de jamón al horno		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, terne														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			14
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3					8	9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras											12			14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patata y jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3											14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Lentejas con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frito Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con patata y jamón york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas estofadas con chorizo Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO FRUTOS SECOS					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
NO FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3						9		11			14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas bastón															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3							9					14
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3												
			Guarnición	Tomate aliñado															14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier															
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac					4										
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternei															
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			14	
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3							9					14
			Segundo	Lentejas con verduras	1														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora															
			Guarnición	Patatas al vapor															
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras													12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve															
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3												
			Guarnición	Ensalada de col fresca															
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera															
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3							9					14
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom															
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1														14
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1				4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patata y jamón york	1	2	3							9					14
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas con chorizo	1	2	3							9					14
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3												14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin alérgenos Albóndigas de pollo al horno Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Pavo al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas con zanahoria asadas Lentejas con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Pavo con zanahoria al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa de ave horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con patatas Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas estofadas Fiambre de jamón al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO FRUTOS SECOS NO HUEVO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos														
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, terne														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4									14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Pavo al horno		2												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas														
			Segundo	Lentejas con verduras	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Jueves	Primero	Gazpacho													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras											12		14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Pavo con zanahoria al horno														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa de ave horno/plancha													14	
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1												14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana													14	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Fiambre de jamón al horno		2												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14	
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin alérgenos Fiambre de jamón al horno Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras salteado Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ragout de ternera con patata dado - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas con zanahoria asadas Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras salteado Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de espirales sin alérgenos Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con arroz integral Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con patatas Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Pisto de verduras salteado Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO LEGUMBRES	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos														
			Segundo	Fiambre de jamón al horno		2												
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										
			Segundo	Ragout de ternera con patata dado														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4									14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas														
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Jueves	Primero	Gazpacho													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos														
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz integral											12		14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana													14	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14	
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Fiambre de jamón al horno Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras salteado Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas con zanahoria asadas Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras salteado Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frito Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con patata y jamón york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Pisto de verduras salteado Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO ALUBIAS	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Fiambre de jamón al horno		2												
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternei														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			14
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas														
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3					8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patata y jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3											14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin alérgenos Fiambre de jamón al horno Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Patata y zanahoria al vapor Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras salteado Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ragout de ternera con patata dado - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Brócoli salteado Pavo al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas con zanahoria asadas Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras salteado Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Verduras asadas (pimiento, cebolla, calabacín) Pavo con zanahoria al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de espirales sin alérgenos Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con patatas Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Pisto de verduras salteado Fiambre de jamón al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO HUEVO, ARROZ, LEGUM 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.

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	ASIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
NO HUEVO, ARRC	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos														
			Segundo	Fiambre de jamón al horno		2												
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										
			Segundo	Ragout de ternera con patata dado														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Pavo al horno		2												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas														
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
Semana 4	Lunes	Primero	Verduras asadas (pimiento, cebolla, calaba															
		Segundo	Pavo con zanahoria al horno															
		Guarnición	Ensalada de col fresca															
	Martes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos															
		Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos															
		Guarnición	Calabacín salteado															
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															
		Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom															
		Guarnición	Lechuga y pepino														14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas															
		Segundo	Pollo al ajillo															
		Guarnición	Patata panadera al horno														14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14	
		Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															
	Martes	Primero	Pisto de verduras salteado															
		Segundo	Fiambre de jamón al horno		2													
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos															
		Segundo	Pollo asado en su jugo															
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14	
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin alérgenos Albóndigas de pollo al horno Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Pavo al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas con zanahoria asadas Lentejas con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Pavo con zanahoria al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa de ave horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con patatas Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas estofadas Fiambre de jamón al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos														
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, terne														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4									14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Pavo al horno		2												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas														
			Segundo	Lentejas con verduras	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Jueves	Primero	Gazpacho													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras										12			14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Pavo con zanahoria al horno														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa de ave horno/plancha													14	
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1												14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana													14	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Fiambre de jamón al horno		2												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14	
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Dieta					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																	
NO CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	-																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	0																	
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	0																	
		Jueves	Primero	-																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	0																	
		Viernes	Primero	-																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	0																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3								9		11			14	
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno																	
			Guarnición	Patatas bastón																	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón						4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
		Miércoles	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimienta	1																
			Segundo	Tortilla de patata al horno						3											
			Guarnición	Tomate aliñado																14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas																	
			Guarnición	Lechuga y pepino																14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, acelga						4											
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternero)																	
			Guarnición	-																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torrada)	1										9		11			14	
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo						4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																	
			Segundo	Tortilla francesa horno						3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas																	
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3								8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																	
			Guarnición	Patatas al vapor																	
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														12		14	
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde)																	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3														
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																	
			Segundo	Hamburguesa de ave horno/plancha																14	
			Guarnición	Calabacín salteado																	
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																	
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	1	2	3								8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino																14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1															14	
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1					4	5	6					10	11		14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 5	Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas																	
			Segundo	Pollo al ajillo																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																14	
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
			Segundo	Caballa en aceite						4											
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																	
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas																	
			Segundo	Tortilla de patata al horno						5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos																	
			Segundo	Pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Viernes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin alérgenos Albóndigas de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli gratinado con queso Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Yogur y pan integral de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado Lentejas con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Gazpacho Jamoncitos de pollo a la cazadora Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral de horno tradicional
21	22	23	24	25
Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa de ave horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias pintas estofadas Fiambre de jamón al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Pollo asado en su jugo Aliño de zanahoria rallada Yogur y pan integral de horno tradicional		

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO HARINAS BLANCAS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO HARINAS BLA	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos														
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Brócoli gratinado con queso		2							9					
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		5						9		11			14
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Lentejas con verduras	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras											12			14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa de ave horno/plancha														14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Viernes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Fiambre de jamón al horno		2												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Aliño de zanahoria rallada														14
	Jueves		Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin alérgenos Albóndigas de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Pavo con zanahoria al horno Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur desnatado natural y pan integral de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas con zanahoria asadas Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Gazpacho Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Albóndigas de pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Yogur desnatado natural y pan integral de horno tradicional
21	22	23	24	25
Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa de ave horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con patatas Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur desnatado natural y pan integral de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Caballa en aceite Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias pintas estofadas Fiambre de jamón al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur desnatado natural y pan integral de horno tradicional		

Listado de alérgenos por plato para el Menú HIPERCOLESTEROLEMIA					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
HIPERCOLESTERC	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos																
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14		
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14		
		Miércoles	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimienta	1															
			Segundo	Pavo con zanahoria al horno																
			Guarnición	Tomate aliñado														14		
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas																
			Guarnición	Lechuga y pepino														14		
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, acorn					4											
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera)																
			Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torrada)	1		3							9		11				
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo					4									14		
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Tortilla francesa horno				3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14		
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas																
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						8	9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14		
		Jueves	Primero	Gazpacho														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																
			Guarnición	Patatas al vapor																
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras													12		14	
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14		
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
			Guarnición	Ensalada de col fresca																
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																
			Segundo	Hamburguesa de ave horno/plancha														14		
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate																
			Guarnición	Lechuga y pepino														14		
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14		
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas																
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patata panadera al horno														14		
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Caballa en aceite					4											
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas																
			Segundo	Fiambre de jamón al horno		2														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14		
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos																
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14		
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Tortilla francesa horno Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Alubias salteadas con ajo y perejil Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli gratinado con queso Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas con zanahoria asadas Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Garbanzos encebollados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada ligera de pasta con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Alubias con zanahoria Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con patatas Tortilla francesa horno Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Alubias salteadas con ajo y perejil Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz hervido Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
VEGETARIANA	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Brócoli gratinado con queso		2							9					
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas														
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3					8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14
			Segundo	Garbanzos encebollados														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras											12			14
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada ligera de pasta con tomate, zanah	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Alubias con zanahoria														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz hervido														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Fiambre de jamón al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli gratinado con queso Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Lentejas con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con patata y jamón york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas estofadas con chorizo Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		

					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO PESCADO, MA	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Fiambre de jamón al horno		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Brócoli gratinado con queso		2							9					
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, terne)														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas con verduras	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
	Semana 4	Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras											12			14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patata y jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3											14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Sábado	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin alérgenos Albóndigas de pollo al horno Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Pisto de verduras salteado Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas con zanahoria asadas Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Gazpacho Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa de ave horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz integral Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Brócoli salteado con patatas Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan sin gluten		

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos														
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, terne														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4									14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo													14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas														
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Jueves	Primero	Gazpacho													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras											12		14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa de ave horno/plancha													14	
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz integral											12		14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana													14	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14	
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin alérgenos Albóndigas de pollo al horno Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Pisto de verduras salteado Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de patata, atún y aceitunas Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur de soja y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas con zanahoria asadas Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Gazpacho Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de garbanzos primavera (sin maíz) Hamburguesa de ave horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz integral Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Brócoli salteado con patatas Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur de soja y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur de soja y pan sin gluten		

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO GLUTEN, LACTOSA NI M

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

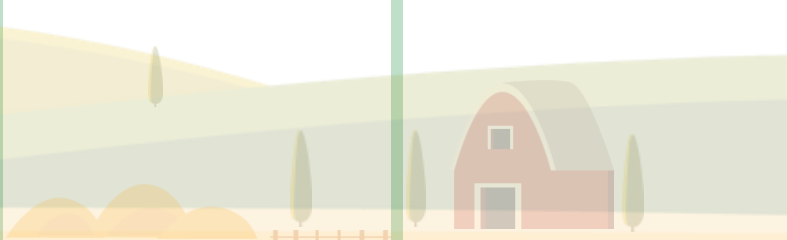
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO GLUTEN, LAC	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos														
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata, atún y aceitunas				4									14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, terne)														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4									14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo													14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas														
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg													14	
		Jueves	Primero	Gazpacho													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras											12		14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera (sin maíz														
			Segundo	Hamburguesa de ave horno/plancha													14	
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz integral											12		14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana													14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14	
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin alérgenos Albóndigas de pollo al horno Patatas bastón Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur de soja y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas con zanahoria asadas Lentejas con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa de ave horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate y jamón Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con patatas Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur de soja y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur de soja y pan de horno tradicional		

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin alérgenos														
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimienta	1													
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, acorn				4										
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternero)														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torrada)	1		3						9		11			14
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria asadas														
			Segundo	Lentejas con verduras	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Jueves	Primero	Gazpacho														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras											12			14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde)														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa de ave horno/plancha														14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3											14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas bastón Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza guisada a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan integral de horno tradicional	Lentejas con verduras y bacón Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Medallón de salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan integral de horno tradicional	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frito Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con jamón york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no pomelo) y pan de horno tradicional		

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO POMELO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española														
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras y bacón	1	2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac														
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternei														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			
			Segundo	Medallón de salmón al horno con eneldo	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
	Semana 4	Lunes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Miércoles	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Viernes	Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3											14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas bastón Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza guisada a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan integral de horno	Lentejas con verduras y bacón Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan integral de horno	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Medallón de salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan integral de horno	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan integral de horno	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan integral de horno	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frito Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan integral de horno	Brócoli salteado con jamón york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan integral de horno	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no melocotón ni paraguay) y pan de horno tradicional		

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO MELOCOTÓN	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española														
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras y bacón	1	2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac														
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternei														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			
			Segundo	Medallón de salmón al horno con eneldo	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3											14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas bastón Fruta fresca permitida (no fresas) y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza guisada a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida (no fresas) y pan integral de horno tradicional	Lentejas con verduras y bacón Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida (no fresas) y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no fresas) y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Medallón de salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida (no fresas) y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no fresas) y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida (no fresas) y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no fresas) y pan integral de horno tradicional	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no fresas) y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca permitida (no fresas) y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no fresas) y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frito Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no fresas) y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con jamón york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida (no fresas) y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no fresas) y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no fresas) y pan de horno tradicional		

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO FRESAS	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española														
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras y bacón	1	2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac														
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternei														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			
			Segundo	Medallón de salmón al horno con eneldo	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3											14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas bastón Fruta fresca permitida (no melón) y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza guisada a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida (no melón) y pan integral de horno tradicional	Lentejas con verduras y bacón Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida (no melón) y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no melón) y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Medallón de salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida (no melón) y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no melón) y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida (no melón) y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no melón) y pan integral de horno tradicional	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no melón) y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca permitida (no melón) y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no melón) y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frito Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no melón) y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con jamón york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida (no melón) y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no melón) y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no melón) y pan de horno tradicional		

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO MELÓN	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española														
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras y bacón	1	2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac														
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternei														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			
			Segundo	Medallón de salmón al horno con eneldo	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14
			Segundo	Jamonicitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
	Semana 4	Lunes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Miércoles	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Viernes	Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3											14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas bastón Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza guisada a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral de horno tradicional	Lentejas con verduras y bacón Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Medallón de salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral de horno tradicional	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frito Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con jamón york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan de horno tradicional		

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO KIWI					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO KIWI	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española														
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras y bacón	1	2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac														
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, terne														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			
			Segundo	Medallón de salmón al horno con eneldo	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14
			Segundo	Jamonicitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													14
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3											14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas bastón Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza guisada a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan integral de horno	Lentejas con verduras y bacón Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan integral de horno	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternera) - Yogur y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Medallón de salmón al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan integral de horno	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan de horno tradicional	Gazpacho con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan integral de horno	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas (zanahoria, pimiento verde y rojo) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan integral de horno	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frito Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan integral de horno	Brócoli salteado con jamón york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan integral de horno	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi ni plátano) y pan de horno tradicional		

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO KIWI NI PLÁTANO					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO KIWI NI PLÁTA	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española														
			Guarnición	Patatas bastón														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras y bacón	1	2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac														
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, tomate, patata, ternei														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			
			Segundo	Medallón de salmón al horno con eneldo	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
	Semana 4	Lunes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, pimiento ve														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Miércoles	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo														
			Segundo	Tortilla de patata al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Viernes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3											14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Sábado	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														