

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30                                                                                                                                                                                                                                                                   | 01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 02                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b><br>manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.<br><br><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Garbanzos guisados con verduras<br><br>Fritura de croquetas de jamón<br><br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 618,583 prot (g): 21,205 lip (g): 21,063 hc (g): 78,065                                                                                                                             |  Arroz integral con salsa de tomate artesana<br><br>Salmón al horno con salsa de soja y eneldo<br><br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 580,541 prot (g): 22,705 lip (g): 17,442 hc (g): 66,573 |
| 05                                                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 07                                                                                                                                                                                                                                                                   | 08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 09                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Lentejas guisadas con verduras<br><br>Lacón braseado con pimentón<br><br>Lechuga y maíz dulce<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 625,265 prot (g): 33,806 lip (g): 21,464 hc (g): 64,963                           | Judías verdes salteadas con patata<br>Jamoncitos de pollo horneados con romero<br><br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 529,16 prot (g): 30,646 lip (g): 20,499 hc (g): 46,397                                                                                                                                                             | Arroz tres delicias casero<br><br>Varitas de merluza fritas<br><br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 713,532 prot (g): 21,076 lip (g): 22,819 hc (g): 99,345                                              |  Sopa casera de cocido con fideos integrales<br><br>Cocido madrileño<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 649,701 prot (g): 27,255 lip (g): 20,528 hc (g): 76,685 | Guisadito de patatas a la marinera<br><br>Tortilla francesa<br><br>Champiñones salteados<br>Yogur y pan de horno tradicional<br>Kcal: 618,702 prot (g): 28,233 lip (g): 19,571 hc (g): 77,69                                                                                                                   |
| 12                                                                                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>FESTIVO</b><br>                                                                                                                                              | Espaguetis integrales a la carbonara clásica<br><br> Albóndigas vegetales con salsa de tomate<br><br>Lechuga y maíz dulce<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 783,775 prot (g): 26,208 lip (g): 29,91 hc (g): 88,673                                                            | Crema de calabaza asada<br><br>Huevos revueltos con jamón serrano<br><br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 695,871 prot (g): 33,817 lip (g): 33,413 hc (g): 56,657                                                     | Arroz con pollo y verduras<br><br>Dorado al horno con majado de ajo y perejil<br><br>Ensalada de lechuga y queso rallado<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 604,457 prot (g): 27,558 lip (g): 20,739 hc (g): 70,467                                                                                                                       | Sopa casera de puchero con garbanzos<br>Ragout de cerdo a la jardinera con menestra<br><br>Yogur y pan de horno tradicional<br>Kcal: 632,985 prot (g): 30,341 lip (g): 29,238 hc (g): 54,947                                                                                                                   |
| 19                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 21                                                                                                                                                                                                                                                                   | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Brócoli al ajillo<br><br>Hamburguesa mixta en salsa barbacoa<br><br>Dúo de boniato y patata al horno<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 638,733 prot (g): 27,275 lip (g): 32,99 hc (g): 48,962                     |  Arroz integral con salsa de tomate artesana<br><br>Abadejo al horno<br><br>Ensalada de col fresca<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 548,451 prot (g): 25,535 lip (g): 13,14 hc (g): 64,538                                                                                 | Sopa casera de cocido con fideos<br><br> Cocido madrileño<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 662,326 prot (g): 26,905 lip (g): 20,103 hc (g): 82,41 | Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno<br><br>Pollo asado en su jugo<br><br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 597,006 prot (g): 30,616 lip (g): 23,391 hc (g): 57,603                                                                                                             | Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento<br><br>Tortilla de patata<br><br>Lechuga y tomate fresco<br>Yogur y pan de horno tradicional<br>Kcal: 690,992 prot (g): 28,404 lip (g): 22,965 hc (g): 81,826                                                                                                     |
| 26                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 28                                                                                                                                                                                                                                                                   | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Arroz salteado con champiñones<br><br>Cinta de lomo fresco asado en su jugo<br><br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 586,374 prot (g): 27,042 lip (g): 17,963 hc (g): 72,912              |  Macarrones integrales con salsa de tomate y atún<br><br> Taco superfood de legumbre y verduras<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 587,08 prot (g): 20,742 lip (g): 14,622 hc (g): 82,329 | Crema de puerro y zanahoria<br><br>Caldereta de pollo<br><br>Dados de calabaza salteada<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 506,406 prot (g): 25,101 lip (g): 18,504 hc (g): 51,49                                                      | Alubias blancas guisadas con chorizo<br><br>Revuelto de huevo, patata y cebolla<br><br>Lechuga y maíz dulce<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 737,128 prot (g): 29,053 lip (g): 34,173 hc (g): 64,903                                                                                                                                    | Filete de merluza al horno<br><br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur y pan de horno tradicional<br>Kcal: 563,563 prot (g): 27,997 lip (g): 19,063 hc (g): 63,26                                                                                                                                              |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

### Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

| Dieta | Semana   | Día        | Orden                              | Plato                                        | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | 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                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       | Semana 2 | Lunes      | Primero                            | Garbanzos guisados con verduras              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Fritura de croquetas de jamón                | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          | 7          | 8              | 9    | 10     | 11      | 12   | 13         | 14       |  |
|       |          |            | Guarnición                         | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          | Martes     | Primero                            | Arroz integral con salsa de tomate artesana  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Salmón al horno con salsa de soja y eneldo   | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | 0                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          | Miércoles  | Primero                            | Lentejas guisadas con verduras               | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Lacón braseado con pimentón                  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | Lechuga y maíz dulce                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       | Semana 3 | Lunes      | Primero                            | Judías verdes salteadas con patata           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Jamoncitos de pollo horneados con romero     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | Lechuga y remolacha                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          | Martes     | Primero                            | Arroz tres delicias casero                   | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Varitas de merluza fritas                    | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                |      | 9      |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | Lechuga y zanahoria rallada                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          | Miércoles  | Primero                            | Sopa casera de cocido con fideos integrales  | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      | 11         |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Cocido madrileño                             | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | 0                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       | Semana 4 | Lunes      | Primero                            | Guisadito de patatas a la marinera           | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Tortilla francesa                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | Champiñones salteados                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          | Martes     | Primero                            | Arroz con pollo y verduras                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Dorado al horno con majado de ajo y perejil  |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | Ensalada de lechuga y queso rallado          |        | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          | Miércoles  | Primero                            | Sopa casera de cocido con fideos             | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      | 11         |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Cocido madrileño                             | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | 0                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       | Semana 5 | Lunes      | Primero                            | Crema de verduras y hortalizas con picatoste | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Pollo asado en su jugo                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          | Martes     | Primero                            | Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Tortilla de patata                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | Lechuga y tomate fresco                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          | Miércoles  | Primero                            | Arroz salteado con champiñones               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Cinta de lomo fresco asado en su jugo        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | Lechuga y tomate fresco                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       | Semana 6 | Lunes      | Primero                            | Macarrones integrales con salsa de tomate y  | 1      |       |       |         | 4        |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Taco superfood de legumbre y verduras        | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | 0                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          | Martes     | Primero                            | Crema de puerro y zanahoria                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Caldereta de pollo                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | Dados de calabaza salteada                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          | Miércoles  | Primero                            | Alubias blancas guisadas con chorizo         | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Segundo                            | Revuelto de huevo, patata y cebolla          |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          |            | Guarnición                         | Lechuga y maíz dulce                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       | Jueves   | Primero    | Patatas guisadas con carne (magro) |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          | Segundo    | Filete de merluza al horno         |                                              |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |
|       |          | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada        |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |

Don blanc (intérieur) : gluten ; Fruits froids : ne contient d'éléments ; Yaourt

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN, LACTOSA, UHT 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 | PERCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUICES | SULFITOS |
|-----------------|-----------|-----------|------------|---------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
| SIN GLUTEN, LAC | Semana 1  | Lunes     | Primero    | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           | Martes    | Primero    | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           | Miércoles | Primero    | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 | Semana 2  | Jueves    | Primero    | Garbanzos guisados con verduras             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           |           | Segundo    | Cinta de lomo fresco asado en su jugo       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           | Viernes   | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate artesana |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Salmón al horno con toque de eneldo         |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           | Lunes     | Primero    | Espinacas con salsa de tomate               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Pavo al horno                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 | Semana 3  | Martes    | Primero    | Judías verdes salteadas con patata          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo horneados con romero    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Lechuga y remolacha                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           | Miércoles | Primero    | Arroz con verduras                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Filete de merluza al horno                  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           | Jueves    | Primero    | Sopa de ave con fideos sin alérgenos        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Garbanzos estofados con patata, col, pollo  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 | Semana 4  | Viernes   | Primero    | Patata con zanahoria, calabacín y calabaza  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           |           | Segundo    | Tortilla francesa                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Champiñones salteados                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           | Lunes     | Primero    | 0                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | FESTIVO                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | 0                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           | Martes    | Primero    | Espaguetis sin alérgenos salteados con pav  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Albóndigas vegetales con salsa de tomate    |        |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 | Semana 5  | Miércoles | Primero    | Crema de calabaza asada                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           |           | Segundo    | Huevos revueltos con jamón serrano          |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Patatas fritas                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           | Jueves    | Primero    | Arroz con pollo y verduras                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Dorado al horno con majado de ajo y perejil |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           | Viernes   | Primero    | Sopa casera de puchero con garbanzos        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 12   |             | 14       |
|                 |           |           | Segundo    | Ragout de cerdo a la jardinera con menestr. |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 | Semana 6  | Lunes     | Primero    | Brócoli al ajillo                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Jamón al horno                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Dúo de boniato y patata al horno            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           | Martes    | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate artesana |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Abadejo al horno                            |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           | Miércoles | Primero    | Sopa de ave con fideos sin alérgenos        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Garbanzos estofados con patata, col, pollo  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 | Semana 7  | Jueves    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           |           | Segundo    | Pollo asado en su jugo                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           | Viernes   | Primero    | Pisto de verduras hortelano                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Tortilla de patata                          |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           | Lunes     | Primero    | Arroz salteado con champiñones              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Cinta de lomo fresco asado en su jugo       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 | Semana 8  | Martes    | Primero    | Macarrones sin alérgenos con salsa de tom   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Taco sin alérgenos de pollo                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           | Miércoles | Primero    | Crema de puerro y zanahoria                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           |           | Segundo    | Caldereta de pollo                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Guarnición | Dados de calabaza salteada                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           | Jueves    | Primero    | Espinacas con salsa de tomate               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 |           |           | Segundo    | Revuelto de huevo, patata y cebolla         |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 | Semana 9  | Viernes   | Primero    | Patatas guisadas con carne (magro)          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                 |           |           | Segundo    | Filete de merluza al horno                  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                 | Semana 10 |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                              | JUEVES                                                                                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                                 | 29                                                                                                                                                                                                   | 30                                                                                                                                                                                                     | 01                                                                                                                                                                                                                      | 02                                                                                                                                   |
| <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b><br>manzana, plátano/banana, pera,<br>melón y sandía.<br><br><i>La fruta servida podrá variar en función de<br/> la disponibilidad, garantizando en todo<br/> caso que se trata de fruta fresca y de</i> |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        | Garbanzos guisados con verduras<br><br>Cinta de lomo fresco asado en su jugo<br><br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional                      | Arroz integral con salsa de tomate<br>artesana<br><br>Pechuga de pollo a la plancha<br><br>Yogur y pan de horno tradicional          |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                 | 06                                                                                                                                                                                                   | 07                                                                                                                                                                                                     | 08                                                                                                                                                                                                                      | 09                                                                                                                                   |
| Lentejas guisadas con verduras<br><br>Lacón braseado con pimentón<br><br>Lechuga y maíz dulce<br><br>Fruta fresca de temporada y pan de<br>horno tradicional                                                                                       | Judías verdes salteadas con patata<br><br>Jamoncitos de pollo horneados con<br>romero<br><br>Lechuga y remolacha<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional             | Arroz tres delicias (huevo, guisante,<br>jamón york)<br>Salchichas de pollo y cerdo sin<br>alérgenos<br><br>Lechuga y zanahoria rallada<br><br>Fruta fresca de temporada y pan de<br>horno tradicional | Sopa casera de cocido con fideos<br>integrales<br><br>Cocido madrileño<br><br>-<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional                                                                 | Patata y zanahoria al vapor<br><br>Tortilla francesa<br><br>Champiñones salteados<br><br>Yogur y pan de horno tradicional            |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                 | 13                                                                                                                                                                                                   | 14                                                                                                                                                                                                     | 15                                                                                                                                                                                                                      | 16                                                                                                                                   |
| <b>FESTIVO</b><br>                                                                                                                                                | Macarrones integrales a la carbonara<br><br>Albóndigas vegetales con salsa de<br>tomate<br><br>Lechuga y maíz dulce<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional          | Crema de calabaza asada<br><br>Huevos revueltos con jamón serrano<br><br>Patatas fritas<br><br>Fruta fresca de temporada y pan de<br>horno tradicional                                                 | Arroz con pollo y verduras<br><br>Pavo al horno<br><br>Ensalada de lechuga y queso rallado<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional                                                      | Sopa casera de puchero con garbanzos<br><br>Ragout de cerdo a la jardinera con<br>menestra<br><br>Yogur y pan de horno tradicional   |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                 | 20                                                                                                                                                                                                   | 21                                                                                                                                                                                                     | 22                                                                                                                                                                                                                      | 23                                                                                                                                   |
| Brócoli al ajillo<br><br>Hamburguesa mixta en salsa barbacoa<br><br>Dúo de boniato y patata al horno<br><br>Fruta fresca de temporada y pan de<br>horno tradicional                                                                                | Arroz integral con salsa de tomate<br>artesana<br>Salchichas de pollo y cerdo sin<br>alérgenos<br><br>Ensalada de col fresca<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional | Sopa casera de cocido con fideos<br>integrales<br><br>Cocido madrileño<br><br>-<br><br>Fruta fresca de temporada y pan de<br>horno tradicional                                                         | Crema de verduras y hortalizas<br><br>Pollo asado en su jugo<br><br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional                                      | Guiso de lentejas eco con zanahoria<br><br>Tortilla de patata<br><br>Lechuga y tomate fresco<br><br>Yogur y pan de horno tradicional |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                 | 27                                                                                                                                                                                                   | 28                                                                                                                                                                                                     | 29                                                                                                                                                                                                                      | 30                                                                                                                                   |
| Arroz salteado con champiñones<br><br>Cinta de lomo fresco asado en su jugo<br><br>Lechuga y tomate fresco<br><br>Fruta fresca de temporada y pan de<br>horno tradicional                                                                          | Macarrones integrales con salsa de<br>tomate<br>Taco superfood (garbanzo, pollo y<br>verduras)<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional                               | Crema de puerro y zanahoria<br><br>Caldereta de pollo<br><br>Dados de calabaza salteada<br><br>Fruta fresca de temporada y pan de<br>horno tradicional                                                 | Alubias blancas guisadas con chorizo<br>(chorizo de guisar, tomate natural ,<br>Revuelto de huevo, patata y cebolla<br><br>Lechuga y maíz dulce<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional | Patatas guisadas con carne (magro)<br><br>Jamón al horno<br><br>Lechuga y zanahoria rallada<br><br>Yogur y pan de horno tradicional  |

| Dieta      | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                         | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CEPHALÓPODOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
|------------|----------|-----------|------------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|--------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
| NO PESCADO | Semana 1 | Lunes     | Primero    | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Martes    | Primero    | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Miércoles | Primero    | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Garbanzos guisados con verduras               |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo fresco asado en su jugo         |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes        |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            | Semana 2 | Viernes   | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate artesana   |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo a la plancha                 |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Lunes     | Primero    | Lentejas guisadas con verduras                | 1      |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Lacón braseado con pimentón                   | 1      | 2     | 3     |         |          |              |            | 9              |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                          |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Judías verdes salteadas con patata            |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo horneados con romero      |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y remolacha                           |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y | 1      | 2     | 3     |         |          |              |            | 9              |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos     |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                   |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            | Semana 3 | Jueves    | Primero    | Sopa casera de cocido con fideos integrales   | 1      |       |       |         |          |              |            | 9              |      |        | 11      |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Cocido madrileño                              | 1      | 2     | 3     |         |          |              |            | 9              |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Viernes   | Primero    | Patata y zanahoria al vapor                   |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                             |        |       | 3     |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Champiñones salteados                         |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Lunes     | Primero    | 0                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | FESTIVO                                       |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | 0                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Martes    | Primero    | Macarrones integrales a la carbonara          | 1      | 2     | 3     |         |          |              |            | 9              |      |        | 11      |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Albóndigas vegetales con salsa de tomate      |        |       |       |         |          |              |            | 9              |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                          |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            | Semana 4 | Miércoles | Primero    | Crema de calabaza asada                       |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Huevos revueltos con jamón serrano            |        |       | 3     |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Arroz con pollo y verduras                    |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Pavo al horno                                 |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y queso rallado           |        | 2     | 3     |         |          |              |            | 9              |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Sopa casera de puchero con garbanzos          |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        | 12      |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Ragout de cerdo a la jardinera con menestr.   |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Lunes     | Primero    | Brócoli al ajillo                             | 1      | 2     | 3     |         |          |              |            | 9              |      |        | 11      | 12   |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta en salsa barbacoa           |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Dúo de boniato y patata al horno              |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            | Semana 5 | Martes    | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate artesana   |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos     |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                        |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Sopa casera de cocido con fideos integrales   | 1      |       |       |         |          |              |            | 9              |      |        | 11      |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Cocido madrileño                              | 1      | 2     | 3     |         |          |              |            | 9              |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas                |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Pollo asado en su jugo                        |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes        |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Guiso de lentejas eco con zanahoria           | 1      |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                            |        |       | 3     |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                       |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            | Semana 6 | Lunes     | Primero    | Arroz salteado con champiñones                |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo fresco asado en su jugo         |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                       |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate     | 1      |       |       |         |          |              |            | 9              |      |        | 11      |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras    | 1      |       |       |         |          |              |            | 9              |      |        | 11      |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | -                                             |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Miércoles | Primero    | Crema de puerro y zanahoria                   |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Caldereta de pollo                            |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Dados de calabaza salteada                    |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Alubias blancas guisadas con chorizo (chor    | 1      | 2     | 3     |         |          |              |            | 9              |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo, patata y cebolla           |        |       | 3     |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                          |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            | Semana 7 | Viernes   | Primero    | Patatas guisadas con carne (magro)            |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Jamón al horno                                |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            |          |
|            | Semana 8 | Viernes   | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                   |        |       |       |         |          |              |            |                |      |        |         |      |            | 14       |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                                                                                | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                                 | 29                                                                                                                                                                                                    | 30                                                                                                                                                                       | 01                                                                                                                                                                                  | 02                                                                                                                                                                                   |
| <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b><br>manzana, plátano/banana, pera,<br>melón y sandía.<br><br><i>La fruta servida podrá variar en función de<br/> la disponibilidad, garantizando en todo<br/> caso que se trata de fruta fresca y de</i> |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          | Garbanzos guisados con verduras<br><br>Revuelto de huevo salteado<br><br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate<br>artesana<br>Salmón al horno con salsa de soja y<br>eneldo<br><br>Yogur desnatado natural y pan integral<br>de horno tradicional                |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                 | 06                                                                                                                                                                                                    | 07                                                                                                                                                                       | 08                                                                                                                                                                                  | 09                                                                                                                                                                                   |
| Lentejas guisadas con verduras<br><br>Pavo al horno<br><br>Lechuga y maíz dulce<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional                                                                                                | Judías verdes salteadas con patata<br>Jamoncitos de pollo horneados con<br>romero<br><br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional                      | Arroz integral con verduras<br><br>Filete de merluza al horno<br><br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional     | Sopa casera de cocido con fideos<br>integrales<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br><br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional               | Guisadito de patatas a la marinera<br><br>Tortilla francesa<br><br>Champiñones salteados<br>Yogur desnatado natural y pan integral<br>de horno tradicional                           |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                 | 13                                                                                                                                                                                                    | 14                                                                                                                                                                       | 15                                                                                                                                                                                  | 16                                                                                                                                                                                   |
| <b>FESTIVO</b><br>                                                                                                                                                | Espaguetis integrales a la carbonara de<br>pavo (nata)<br>Albóndigas vegetales con salsa de<br>tomate<br><br>Lechuga y maíz dulce<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional | Crema de calabaza asada<br><br>Huevos revueltos con jamón serrano<br><br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional | Arroz con pollo y verduras<br>Dorado al horno con majado de ajo y<br>perejil<br><br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional     | Sopa de fideos integrales<br><br>Pavo al horno<br><br>Yogur desnatado natural y pan integral<br>de horno tradicional                                                                 |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                 | 20                                                                                                                                                                                                    | 21                                                                                                                                                                       | 22                                                                                                                                                                                  | 23                                                                                                                                                                                   |
| Brócoli al ajillo<br><br>Pechuga de pollo a la plancha<br><br>Dúo de boniato y patata al horno<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional                                                                                 | Arroz integral con salsa de tomate<br>artesana<br>Abadejo al horno<br><br>Ensalada de col fresca<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional                                  | Sopa de ave con fideos integrales<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br><br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional                 | Crema de verduras y hortalizas<br><br>Pollo asado en su jugo<br><br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional      | Guiso de lentejas eco con zanahoria<br><br>Tortilla francesa<br><br>Lechuga y tomate fresco<br>Yogur desnatado natural y pan integral<br>de horno tradicional                        |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                 | 27                                                                                                                                                                                                    | 28                                                                                                                                                                       | 29                                                                                                                                                                                  | 30                                                                                                                                                                                   |
| Arroz integral salteado con champiñones<br><br>Salmón a la plancha<br><br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional                                                                              | Macarrones integrales con salsa de<br>tomate y atún<br>Taco superfood (garbanzo, pollo y<br>verduras)<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional                         | Crema de puerro y zanahoria<br><br>Caldereta de pollo<br><br>Dados de calabaza salteada<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional              | Alubias blancas con verduras<br><br>Revuelto de huevo, patata y cebolla<br><br>Lechuga y maíz dulce<br>Fruta fresca de temporada y pan integral<br>de horno tradicional             | Patata con zanahoria, calabacín y<br>calabaza<br><br>Filete de merluza al horno<br><br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur desnatado natural y pan integral<br>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 | PERCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUICES | SULFITOS |    |    |
| HIPERCOLESTERC                                                  | Semana 1  | Lunes     | Primero    | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           | Martes    | Primero    | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           | Miércoles | Primero    | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 | Semana 2  | Jueves    | Primero    | Garbanzos guisados con verduras             |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Revuelto de huevo salteado                  |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           | Viernes   | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate artesana |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Salmón al horno con salsa de soja y eneldo  | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           | Semana 3  | Lunes      | Primero                                     | Lentejas guisadas con verduras                                                                                                                                                                                              | 1     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    | 14 |
|                                                                 |           |           |            | Segundo                                     | Pavo al horno                                                                                                                                                                                                               |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    | 14 |
|                                                                 |           |           |            | Guarnición                                  | Lechuga y maíz dulce                                                                                                                                                                                                        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    | 14 |
|                                                                 | Martes    |           | Primero    | Judías verdes salteadas con patata          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo horneados con romero    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Lechuga y remolacha                         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 | Miércoles |           | Primero    | Arroz integral con verduras                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Filete de merluza al horno                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 | Semana 4  | Jueves    | Primero    | Sopa casera de cocido con fideos integrales | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Garbanzos estofados con patata y pollo      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           | Viernes   | Primero    | Guisadito de patatas a la marinera          | 1                                                                                                                                                                                                                           | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                |      | 9      |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Tortilla francesa                           |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Champiñones salteados                       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           | Semana 5  | Lunes      | Primero                                     | 0                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           |            | Segundo                                     | FESTIVO                                                                                                                                                                                                                     |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           |            | Guarnición                                  | 0                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 | Martes    |           | Primero    | Espaguetis integrales a la carbonara de pav | 1                                                                                                                                                                                                                           | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Albóndigas vegetales con salsa de tomate    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 | Miércoles |           | Primero    | Crema de calabaza asada                     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Huevos revueltos con jamón serrano          |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 | Semana 6  | Jueves    | Primero    | Arroz con pollo y verduras                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Dorado al horno con majado de ajo y perejil |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           | Viernes   | Primero    | Sopa de fideos integrales                   | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   | 12          |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Pavo al horno                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           | Semana 7  | Lunes      | Primero                                     | Brócoli al ajillo                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           |            | Segundo                                     | Pechuga de pollo a la plancha                                                                                                                                                                                               |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           |            | Guarnición                                  | Dúo de boniato y patata al horno                                                                                                                                                                                            |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    | 14 |
|                                                                 | Martes    |           | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate artesana |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Abadejo al horno                            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 | Miércoles |           | Primero    | Sopa de ave con fideos integrales           | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   | 12          |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Garbanzos estofados con patata y pollo      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 | Semana 8  | Jueves    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Pollo asado en su jugo                      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           | Viernes   | Primero    | Guiso de lentejas eco con zanahoria         | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Tortilla francesa                           |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           | Semana 9  | Lunes      | Primero                                     | Arroz integral salteado con champiñones                                                                                                                                                                                     |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           |            | Segundo                                     | Salmón a la plancha                                                                                                                                                                                                         |       |       |         |          | 4          |            |                |      |        |         |      |             |          |    | 14 |
|                                                                 |           |           |            | Guarnición                                  | Lechuga y tomate fresco                                                                                                                                                                                                     |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 | Martes    |           | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate   | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         | 4        |            |            |                |      | 9      |         | 11   |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras  | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | -                                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 | Miércoles |           | Primero    | Crema de puerro y zanahoria                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Caldereta de pollo                          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Dados de calabaza salteada                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 | Semana 10 | Jueves    | Primero    | Alubias blancas con verduras                |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Revuelto de huevo, patata y cebolla         |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           | Viernes   | Primero    | Patata con zanahoria, calabacín y calabaza  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |
|                                                                 |           |           | Segundo    | Filete de merluza al horno                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |    |
|                                                                 |           |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |    |

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