

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	San jacobó
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 734,051 prot (g): 42,606 lip (g): 20,334 hc (g): 87,339	Kcal: 691,721 prot (g): 28,745 lip (g): 15,505 hc (g): 100,478	Kcal: 684,723 prot (g): 28,638 lip (g): 20,867 hc (g): 95,951	Kcal: 587,288 prot (g): 14,733 lip (g): 19,46 hc (g): 83,962	Kcal: 758,13 prot (g): 31,206 lip (g): 33,269 hc (g): 77,874
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Paella de verduritas	Sopa de cocido con fideos	Crema de puerro y zanahoria eco
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Contramusto de pollo horneado o plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	Ensalada variada con brotes de soja		Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 655,408 prot (g): 24,082 lip (g): 19,391 hc (g): 88,094	Kcal: 876,866 prot (g): 48,542 lip (g): 25,409 hc (g): 108,789	Kcal: 834,235 prot (g): 39,636 lip (g): 26,505 hc (g): 103,708	Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Kcal: 707,84 prot (g): 23,267 lip (g): 21,412 hc (g): 97,23
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Bacalao rebozado	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 539,179 prot (g): 20,468 lip (g): 24,124 hc (g): 56,989	Kcal: 619,531 prot (g): 30,821 lip (g): 18,824 hc (g): 77,304	Kcal: 675,018 prot (g): 30,58 lip (g): 19,924 hc (g): 87,537	Kcal: 467,621 prot (g): 12,87 lip (g): 8,848 hc (g): 78,735	Kcal: 733,11 prot (g): 28,032 lip (g): 16,226 hc (g): 103,6
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Sopa de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Flamenquines	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y pavo
Ensalada de col fresca			Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 691,585 prot (g): 23,074 lip (g): 19,921 hc (g): 101,021	Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Kcal: 680,562 prot (g): 34,582 lip (g): 15,917 hc (g): 94,298	Kcal: 747,587 prot (g): 43,458 lip (g): 29,111 hc (g): 72,429	Kcal: 950,013 prot (g): 43,858 lip (g): 42,222 hc (g): 90,909
vamoánimo,	#¡VALOR!	#¡VALOR!	#¡VALOR!	#¡VALOR!



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

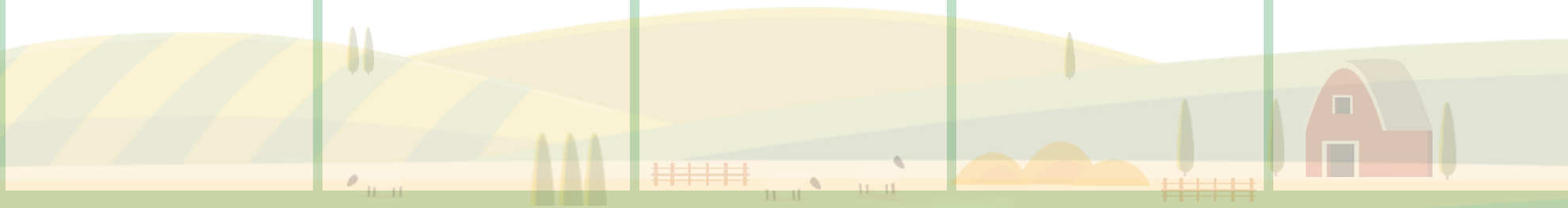


lácteo

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													SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULTOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA										
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas															14			
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3								9		11	12		14		
			Guarnición	Cous cous	1										9		11					
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14		
			Segundo	Merluza al gratén			3	4						9						14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14		
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y york	1	2	3							9		11			14			
			Segundo	Tortilla francesa			3													14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
		Jueves	Primero	Crema de calabaza																14		
			Segundo	Pollo al estilo riojano																14		
			Guarnición	Patatas fritas																		
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3							9		11	12		14			
			Segundo	San jacob	1	2	3	4	5	6				9					14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14			
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1									9		11			14			
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4											14			
			Guarnición	Crunchybanzos						7	8				10				14			
		Miércoles	Primero	Paella de verduras																		
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
			Guarnición	Ensalada variada con brotes de soja											9				14			
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos																		
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3								9				14			
			Guarnición	0																		
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco															14			
			Segundo	Albóndigas al chilindrón	1	2	3								9				14			
			Guarnición	Patatas dado															14			
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6				9					14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14			
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14			
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2											11		14			
			Guarnición	Patatas cocidas															14			
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14			
							3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14			
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14			
			Segundo	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	1	2	3								9				14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14			
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3								9		11					
			Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda						5	6								14			
			Segundo	Flamenquines	1	2	3	4	5	6				9				14				
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14			
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																		
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3								9				14			
			Guarnición	0																		
		Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3								9		11					
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4														
			Guarnición	0																		
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14			
			Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3								9				14			
			Guarnición	Patatas fritas																		
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3								9				14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14			
	Semana 5	Lunes	Primero	0																		
			Segundo	0																		
			Guarnición	Vacaciones de navidad																		
		Martes	Primero	0																		
			Segundo	0																		
			Guarnición	Vacaciones de navidad																		
		Miércoles	Primero	0																		
			Segundo	0																		
			Guarnición	Vacaciones de navidad																		
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14			
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3								9				14			
			Guarnición	-																		
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Tortilla francesa con jamón york	1	2	3								9				14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales sin alérgenos salteados con champiñones y pavo sin alérgenos	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Magro al ajillo
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Paella de verduritas	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de puerro y zanahoria eco
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Contramusto de pollo horneado o plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con tomate
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	Ensalada de lechuga y brotes de soja	-	Patatas dado
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pimentón
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Sopa casera de cocido con fideos	Pasta sin alérgenos con salsa de tomate	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Abadejo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa de pollo a la plancha	Revuelto de huevo
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06
				

Dieta					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Cous cous														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Miércoles	Primero	Espirales sin alérgenos salteados con char														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pollo al estilo riojano														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Magro al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca														
			Segundo	Merluza a la bilbaina														
			Guarnición	Crunchybanzos														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos														
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco														
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactos:														
			Guarnición	Patatas dado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														
		Viernes	Primero	Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pime														
			Segundo	Caballa en salsa napolitana														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Abadejo al horno														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos														
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Pasta sin alérgenos con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria														
			Segundo	Revuelto de huevo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras														
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales sin alérgenos salteados con champiñones y pavo sin alérgenos	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha	Filete de merluza al horno/plancha	Guiso de pavo en dados con zanahoria	Pollo al estilo riojano	Magro al ajillo
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones sin alérgenos al pomodoro con albahaca	Paella de verduritas	Sopa de cocido con fideos sin alérgenos	Crema de puerro y zanahoria eco
Jamoncitos de pollo al limón	Merluza a la bilbaína	Contramusto de pollo horneado o plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con tomate
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	Ensalada de lechuga y brotes de soja	-	Patatas dado
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pimentón
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Carne picada salteada con salsa tomate	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Sopa de cocido con fideos sin alérgenos	Pasta sin alérgenos con salsa de tomate	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Abadejo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa de pollo a la plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Cous cous	1								9		11				14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Espirales sin alérgenos salteados con char															
			Segundo	Guiso de pavo en dados con zanahoria															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															14
			Segundo	Pollo al estilo riojano															14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Magro al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al limón															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Macarrones sin alérgenos al pomodoro con					4										14
			Segundo	Merluza a la bilbaina						4									14
			Guarnición	Crunchybanzos								7	8		10				14
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9				14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin alérgenos															
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco															14	
		Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactos:											9				14	
		Guarnición	Patatas dado															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao al horno					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most	2												11		14
			Guarnición	Patatas cocidas															14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Carne picada salteada con salsa tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
	Viernes	Primero	Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pime																
		Segundo	Caballa en salsa napolitana						4										
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda						5	6								14
			Segundo	Abadejo al horno					4										14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin alérgenos															
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Pasta sin alérgenos con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes						4									
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha															14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa															
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha						4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas Contramusto de pollo horneado o plancha Cous cous Fruta variadas frescas de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Caballa al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta variadas frescas de temporada y pan	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta variadas frescas de temporada y pan	Arroz con verduras y salsa de soja Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta variadas frescas de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Abadejo al horno Crunchybanzos Fruta variadas frescas de temporada y pan	Paella de verduritas Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta variadas frescas de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria eco Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con tomate Patatas dado Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta variadas frescas de temporada y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta variadas frescas de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Pavo en dados encebollado Ensalada de lechuga y remolacha Fruta variadas frescas de temporada y pan	Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta variadas frescas de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta variadas frescas de temporada y pan	Coditos gratinados con queso Carne picada salteada con patata y zanahoria - Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta variadas frescas de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CERDO NI MARISCO					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														
SIN CERDO NI MA	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Cous cous														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														
			Segundo	Caballa al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pollo al estilo riojano														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca														
			Segundo	Abadejo al horno														
			Guarnición	Crunchybanzos														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos														
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco														
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactos:														
			Guarnición	Patatas dado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Revuelto de huevo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most														
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														
			Segundo	Pavo en dados encebollado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto														
			Segundo	Caballa en salsa napolitana														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo al horno														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos														
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso														
			Segundo	Carne picada salteada con patata y zanaho														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria														
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras														
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Jamoncitos de pollo en salsa	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Magro al ajillo
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Paella de verduritas	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de puerro y zanahoria eco
Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha	Contramusto de pollo horneado o plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	Ensalada de lechuga y brotes de soja	-	Patatas dado
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Magro al ajillo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	-
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Contramusto de pollo horneado o plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Carne picada salteada con patata y zanahoria	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y pavo
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN PESCADO	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3				9		11	12		14		
			Guarnición	Cous cous	1						9		11					
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pollo al estilo riojano														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Magro al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Crunchybanzos						7	8			10				14
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco														14
			Segundo	Albóndigas al chilindrón	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Magro al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2									11			14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3						9		11			
			Segundo	-														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras															
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
		Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
	Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11				
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14	
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3						9		11				
		Segundo	Carne picada salteada con patata y zanahoi															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3						9					14	
		Guarnición	Patatas fritas															
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3						9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
Semana 5	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de navidad															
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
	Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14		
	Guarnición	-																
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
	Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas Contramusto de pollo horneado o plancha Cous cous Fruta variadas frescas de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta variadas frescas de temporada y pan	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta variadas frescas de temporada y pan	Arroz con verduras y salsa de soja Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta variadas frescas de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Crunchybanzos Fruta variadas frescas de temporada y pan	Paella de verduritas Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta variadas frescas de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria eco Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con tomate Patatas dado Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta variadas frescas de temporada y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta variadas frescas de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Pavo en dados encebollado Ensalada de lechuga y remolacha Fruta variadas frescas de temporada y pan	Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta variadas frescas de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta variadas frescas de temporada y pan	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta variadas frescas de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CERDO																			
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	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.														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas															14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Cous cous	1							9		11					14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1	2	3					9		11					14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															14
			Segundo	Pollo al estilo riojano															14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12			14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1							9		11					
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4											14
			Guarnición	Crunchybanzos							7	8		10					14
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9							14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco															14
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactos:									9						14
			Guarnición	Patatas dado															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao a la romana	1		3	4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2									11				14
			Guarnición	Patatas cocidas															14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Pavo en dados encebollado															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3						9		11				
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda						5	6								14
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3						9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha															14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3						9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con york	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Magro al ajillo
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Paella de verduritas	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de puerro y zanahoria eco
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Contramusto de pollo horneado o plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	Ensalada de lechuga y brotes de soja	-	Patatas dado
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Puré de patata sin alérgenos	Lacitos de pasta al pesto
Bacalao a la romana	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de zanahoria	Guiso de lentejas con zanahoria
Abadejo al horno	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y pavo
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO JUDÍAS VERDES					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
NO JUDÍAS VERDE	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3					9		11	12		14		
			Guarnición	Cous cous	1							9		11				14	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con york	1	2	3							9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															14
			Segundo	Pollo al estilo riojano															14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Magro al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1									9		11			14
			Segundo	Merluza a la bilbaína					4										14
			Guarnición	Crunchybanzos								7	8		10				14
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11			14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco															14
			Segundo	Albóndigas al chilindrón	1	2	3							9					14
			Guarnición	Patatas dado															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao a la romana	1		3	4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2										11			14
			Guarnición	Patatas cocidas															14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Puré de patata sin alérgenos															14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.	1	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3							9		11			14
			Segundo	Caballa en salsa napolitana					4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3							9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3							9					14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria															14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Magro al ajillo
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Paella de verduritas	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de puerro y zanahoria eco
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Contramusto de pollo horneado o plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y brotes de soja	-	Patatas dado
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pimentón
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Abadejo al horno	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y pavo
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú FRUTOS SECOS																			
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
FRUTOS SECOS	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3						9		11	12		14	
			Guarnición	Cous cous	1								9		11				
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con york	1	2	3						9		11			14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Pollo al estilo riojano														14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14	
			Segundo	Magro al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1								9		11				
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria eco														14	
			Segundo	Albóndigas al chilindrón	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas dado														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2									11			14	
			Guarnición	Patatas cocidas														14	
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pime															
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda						5	6							14	
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14	
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3						9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															