

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Gazpacho con picatostes</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 763,7288 prot (g): 23,4048 lip (g): 42,5362 hc (g): 67,78675</p>	<p>02</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 670,9744 prot (g): 24,1638 lip (g): 22,149 hc (g): 84,68485</p>	<p>03</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 546,69505 prot (g): 23,11155 lip (g): 13,4527 hc (g): 80,2056</p>	<p>04</p> <p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p>  <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069</p>	<p>05</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 639,1125 prot (g): 34,0055 lip (g): 25,5553 hc (g): 65,07275</p>
<p>08</p> <p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Guisantes salteados con ajito y huevo</p>  <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 725,3809 prot (g): 26,32925 lip (g): 14,8373 hc (g): 111,0302</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 730,9768 prot (g): 36,69075 lip (g): 26,6777 hc (g): 80,4977</p>	<p>10</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 552,4876 prot (g): 26,4546 lip (g): 17,69045 hc (g): 68,93215</p>	<p>11</p> <p>Patatas guisadas con sofrito de verduras</p> <p>Cinta de lomo adobado horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 520,79705 prot (g): 21,06915 lip (g): 13,777 hc (g): 72,8157</p>	<p>12</p> <p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 1043,60085 prot (g): 47,518 lip (g): 51,79945 hc (g): 94,01825</p>
<p>15</p> <p>Sopa de arroz integral con caldo casero</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 516,79965 prot (g): 28,2463 lip (g): 12,99615 hc (g): 68,89535</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)</p>  <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 687,0606 prot (g): 31,8274 lip (g): 27,4321 hc (g): 71,369</p>	<p>17</p> <p>Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 613,83205 prot (g): 25,829 lip (g): 23,92115 hc (g): 69,18285</p>	<p>18</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 727,8764 prot (g): 38,8286 lip (g): 33,39715 hc (g): 61,7964</p>	<p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Nuggets de pollo fritos con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur o helado de sabores y pan</p> <p>Kcal: 763,56665 prot (g): 19,76965 lip (g): 29,28935 hc (g): 101,37365</p>
<p>22</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>23</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>24</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>25</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>26</p> <p>Vacaciones de verano</p> 
<p>29</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>30</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>01</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>02</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>03</p> <p>FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA: SANDÍA, MELÓN, MANZANA, PERA Y BANANA/PLÁTANO</p>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado




Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Martes	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9					14
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3					9		11				14
			Guarnición		0													
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
	Martes	Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta									11					14
			Guarnición	Patata al vapor														
	Miércoles	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Jueves	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														
	Viernes	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														12
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras														
			Guarnición		0													
	Martes	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Lechuga y pepino														
	Miércoles	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitun	1	2	3					9			11			14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición		0													
	Jueves	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Viernes	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1							9			11			
			Segundo	Nuggets de pollo fritos con salsa barbacoa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero		0													
			Segundo	Vacaciones de verano														
			Guarnición		0													
	Martes	Martes	Primero		0													
			Segundo	Vacaciones de verano														
			Guarnición		0													
	Miércoles	Miércoles	Primero		0													
			Segundo	Vacaciones de verano														
			Guarnición		0													
	Jueves	Jueves	Primero		0													
			Segundo	Vacaciones de verano														
			Guarnición		0													
	Viernes	Viernes	Primero		0													
			Segundo	Vacaciones de verano														
			Guarnición		0													
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Martes	Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Miércoles	Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Jueves	Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	04 Sopa de fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Pavo guisado con zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Pasta sin alérgenos salteados con ajo y pimentón Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Yogur y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Patatas asadas con ajo y perejil Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Pasta sin alérgenos con salsa de tomate Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA: SANDÍA, MELÓN, MANZANA, PERA Y BANANA/PLÁTANO

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO HUEVO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
NO HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha															14
Guarnición			Patatas fritas										9						14
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14
	Jueves		Primero	Sopa de fideos sin alérgenos									9					14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y terr														14	
			Guarnición	-														14	
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14	
			Segundo	Guisantes salteados														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta											11			14	
			Guarnición	Patata al vapor														14	
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Pavo guisado con zanahoria														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
	Viernes		Primero	Pasta sin alergenossalteados con ajo y pim														14	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4										14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12		14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras														14	
			Guarnición	-														14	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														14	
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14	
			Guarnición	Lechuga y pepino														14	
	Miércoles		Primero	Patatas asadas con ajo y perejil														14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										14	
			Guarnición	-														14	
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Viernes		Primero	Pasta sin alergenossalteados con salsa de tomate														14	
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa												11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
	Semana 4	Lunes	Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														14	
	Martes		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														14	
	Miércoles		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														14	
	Jueves		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														14	
	Viernes		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														14	
	Semana 5	Lunes	Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														14	
	Martes		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														14	
	Miércoles		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														14	
	Jueves		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														14	
	Viernes		Primero	Crema de zanahoria														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	04 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
08 Arroz con salsa de tomate casera Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Yogur y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Pavo salteado al ajillo con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Patatas asadas con ajo y perejil Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur o helado de sabores y pan
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA: SANDÍA, MELÓN, MANZANA, PERA Y BANANA/PLÁTANO

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO CERDO NO 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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBICOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
NO CERDO NO M/	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha												9		14	
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14	
			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 estofados con patata, pollo y terr															14
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta												11		14	
			Guarnición	Patata al vapor															14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14	
			Segundo	Pollo salteado al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9		11			
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12	14		
			Segundo	Pavo salteado al ajillo con champiñones															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														14	
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)															14
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Miércoles		Primero	Patatas asadas con ajo y perejil															
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1									9		11			
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa												11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
Semana 4	Lunes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 5	Lunes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes		Primero	Crema de zanahoria														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales al pesto Pollo salteado al ajillo Zanahoria dado salteada Yogur y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Guisantes salteados con pechuga de pavo - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur o helado de sabores y pan
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA: SANDÍA, MELÓN, MANZANA, PERA Y BANANA/PLÁTANO

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO 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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
NO PESCADO	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3							9					14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11			14	
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3					9						14	
			Guarnición	-															14
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14	
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza											11			14	
			Guarnición	Patata al vapor															14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3						9		11			14	
			Segundo	Pollo salteado al ajillo															14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12		14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															14
			Guarnición	-															14
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)														14	
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)															14
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Miércoles		Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitun)	1	2	3						9		11			14	
			Segundo	Guisantes salteados con pechuga de pavo															14
			Guarnición	-															14
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11			14	
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa												11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
	Semana 4	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Semana 5	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes		Primero	Crema de zanahoria														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	04 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
08 Arroz con salsa de tomate casera Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Yogur y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Pavo salteado al ajillo con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Patatas asadas con ajo y perejil Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo fritos con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur o helado de sabores y pan
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA: SANDÍA, MELÓN, MANZANA, PERA Y BANANA/PLÁTANO

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO CERDO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
NO CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14		
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha										9					14	
			Guarnición	Patatas fritas																14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14		
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			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 estofados con patata, pollo y terr																14
			Guarnición	-																14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14		
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta												11			14	
			Guarnición	Patata al vapor																14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14		
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14		
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3						9		11			14		
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4												14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														12		14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12		14		
			Segundo	Pavo salteado al ajillo con champiñones																14
			Guarnición	-																14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														14		
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
		Miércoles	Primero	Patatas asadas con ajo y perejil														14		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14
			Guarnición	-																14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11			14		
			Segundo	Nuggets de pollo fritos con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6		9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Semana 4	Lunes	Primero		0													14		
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Martes	Primero		0													14		
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Miércoles	Primero		0													14		
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Jueves	Primero		0													14		
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Viernes	Primero		0													14		
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Semana 5	Lunes	Primero		0													14		
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Martes	Primero		0													14		
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Miércoles	Primero		0													14		
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Jueves	Primero		0													14		
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															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
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Pisto de verduras hortelano Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Yogur y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo fritos con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur o helado de sabores y pan
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA: SANDÍA, MELÓN, MANZANA, PERA Y BANANA/PLÁTANO

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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
NO JUDÍAS VERDE	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3							9					14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11			14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															14	
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza													11			14
		Guarnición	Patata al vapor																14
	Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9			11			14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, oregano)				4												14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada														12		14
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14
		Guarnición	-																14
	Martes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria)																14
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitunas)	1	2	3							9			11			14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1									9			11			14
		Segundo	Nuggets de pollo fritos con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6				9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes	Primero	Vacaciones de verano	0														14	
		Segundo	Vacaciones de verano	0														14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes	Primero	Vacaciones de verano	0															14
		Segundo	Vacaciones de verano	0															14
		Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles	Primero	Vacaciones de verano	0															14
		Segundo	Vacaciones de verano	0															14
		Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Jueves	Primero	Vacaciones de verano	0															14
		Segundo	Vacaciones de verano	0															14
		Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Viernes	Primero	Vacaciones de verano	0															14
		Segundo	Vacaciones de verano	0															14
		Guarnición	Vacaciones de verano																14
Semana 5	Lunes	Primero	Vacaciones de verano	0														14	
		Segundo	Vacaciones de verano	0														14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes	Primero	Vacaciones de verano	0															14
		Segundo	Vacaciones de verano	0															14
		Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles	Primero	Vacaciones de verano	0															14
		Segundo	Vacaciones de verano	0															14
		Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Jueves	Primero	Vacaciones de verano	0															14
		Segundo	Vacaciones de verano	0															14
		Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																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
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Pasta sin alergenos salteados con ajo y pimentón Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Yogur y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA: SANDÍA, MELÓN, MANZANA, PERA Y BANANA/PLÁTANO

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO FRUTOS SECOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
NO FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14		
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3							9					14	
			Guarnición	Patatas fritas																14
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11			14	
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						14
			Guarnición	-																14
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															14	
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Martes		Primero	Crema de calabacín															14
				Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza												11			14
				Guarnición	Patata al vapor															
Miércoles			Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes		Primero	Pasta sin alérgenos salteados con ajo y pimentón															14		
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, oregano)				4												14	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada														12		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14	
		Guarnición	-																14	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															14	
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles		Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitunas)	1	2	3							9		11			14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14
			Guarnición	-																14
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														14		
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1									9		11			14		
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa													11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves		Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes		Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves		Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria															14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																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
01 Gazpacho con picatostes Hamburguesa de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	04 Sopa de fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Pasta sin alergenios salteados con ajo y pimentón Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Yogur de soja y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Patatas asadas con ajo y perejil Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Pasta sin alergenios con salsa de tomate Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA: SANDÍA, MELÓN, MANZANA, PERA Y BANANA/PLÁTANO

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO LACTOSA

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
NO LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha															14
			Guarnición	Patatas fritas										9					14
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14
	Jueves		Primero	Sopa de fideos sin alérgenos									9					14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y terr															14
			Guarnición	-															14
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14	
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta											11				14
			Guarnición	Patata al vapor															
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14	
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															
	Viernes		Primero	Pasta sin alergenossalteados con ajo y pim														14	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4											14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12		14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															14
			Guarnición	-															14
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														14	
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)															14
			Guarnición	Lechuga y pepino															
	Miércoles		Primero	Patatas asadas con ajo y perejil														14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											14
			Guarnición	-															14
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Viernes		Primero	Pasta sin alergenossalteados con salsa de tomate														14	
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa												11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Semana 4	Lunes	Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano															14
	Martes		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano															14
	Miércoles		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano															14
	Jueves		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano															14
	Viernes		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano															14
	Semana 5	Lunes	Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano															14
	Martes		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano															14
	Miércoles		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano															14
	Jueves		Primero		0													14	
			Segundo		0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano															14
	Viernes		Primero	-														14	
			Segundo	-														14	
			Guarnición	-															14