

LUNES   MONDAY	MARTES   TUESDAY	MIÉRCOLES   WEDNESDAY	JUEVES   THURSDAY	VIERNES   FRIDAY
27	28	29	30	01
				<b>FESTIVO</b>
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata <i>Sauté green beans with potato</i> Abóndigas en salsa suave con champiñones <i>Meatballs with mushrooms</i>  Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Guiso de garbanzos con verduras <i>Chickpeas with potato</i> Tortilla francesa horno <i>French omelette</i> Ensalada de lechuga y remolacha <i>Fricassee chicken drumsticks</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Paella mixta <i>Mixed paella</i> Abadejo en adobo de limón frito <i>Haddock Andalusian style</i> Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <i>Lettuce with grated carrot salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Macarrones integrales con salsa de tomate y <i>Wholemeal pasta with tuna</i>  Píspas pintas salteadas con col, calabacín, <i>Sauté pinto beans with cabbage, zucchini,</i>  Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i> Jamoncitos de pollo horneados con romero <i>Baked chicken drumsticks with rosemary</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i>
Kcal: 757,7465 prot (g): 28,36705 lip (g): 40,23965 hc (g): 64,92095	Kcal: 554,5254 prot (g): 26,634 lip (g): 19,46605 hc (g): 66,5298	Kcal: 678,69435 prot (g): 32,71405 lip (g): 18,49085 hc (g): 92,8441	Kcal: 715,58635 prot (g): 28,17155 lip (g): 14,605 hc (g): 104,06925	Kcal: 679,30155 prot (g): 38,37665 lip (g): 27,85875 hc (g): 65,69145
11	12	13	<b>SAN ISIDRO 14</b>	15
Arroz integral con salsa de tomate casera <i>Brown rice in home-made tomato sauce</i> San Jacobo frito <i>Fried and battered cheese and boiled ham</i> Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <i>Lettuce with grated carrot salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Guiso de lentejas con calabaza <i>Lentils with pumpkin</i> Revuelto de huevo y queso fundido <i>Cheese sautéed with eggs and cheese</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Patatas guisadas con pollo <i>Potato stew with chicken</i> Merluza al horno con infusión de ajo y perejil <i>Baked hake with garlic and parsley</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Lettuce and sweet corn salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Sopa de cocido con caldo casero <i>Castilian chickpeas stew</i> Cocido de garbanzos al estilo tradicional  <i>Castilian chickpea stew</i>  Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	<b>FESTIVO</b>
Kcal: 760,4306 prot (g): 13,4412 lip (g): 29,4676 hc (g): 105,1491	Kcal: 722,1264 prot (g): 38,7826 lip (g): 33,39715 hc (g): 60,6234	Kcal: 538,9958 prot (g): 27,00315 lip (g): 14,65675 hc (g): 70,7733	Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069	
<b>Día del celiaco</b> 18	19	20	21	22
 Brócoli al ajillo <i>Sauté broccoli with garlic sauce</i> Caldereta de pollo <i>Chicken casserole</i> Patatas dado al horno <i>Baked potato dices</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Espaguetis integrales a la carbonara <i>Wholemeal spaghetti in carbonara sauce</i> Salmón en salsa de naranja <i>Salmon in orange sauce</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	 Crema de verduras y hortalizas <i>Cream of vegetables soup</i> Pizza margarita casera de lentejas <i>Margherita pizza with home-made lentil</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Lettuce and sweet corn salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Alubias blancas guisadas con chorizo <i>Beans stew with Spanish sausage</i> Tortilla de patata y cebolla horno <i>Potato and onion omelette</i> Ensalada de col fresca <i>Cabbage salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Sopa de arroz con caldo casero <i>Rice soup with homemade broth</i> Lomo de cerdo con salsa barbacoa <i>Pork loin with barbecue sauce</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i>
Kcal: 573,97995 prot (g): 33,8008 lip (g): 22,5032 hc (g): 54,4709	Kcal: 789,6567 prot (g): 36,6919 lip (g): 32,6623 hc (g): 80,8657	Kcal: 562,1775 prot (g): 19,95135 lip (g): 16,3277 hc (g): 77,4226	Kcal: 810,24055 prot (g): 24,59045 lip (g): 37,4072 hc (g): 81,48785	Kcal: 784,1252 prot (g): 37,1542 lip (g): 30,03225 hc (g): 89,02035
25	26	27	28	29
 Espirales salteados con champiñones y jamón <i>Sauté spirals with mushrooms and boiled</i> Fajitas con boloñesa de soja <i>Textured soy bolognese fajitas</i> Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <i>Lettuce with grated carrot salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Garbanzos con verduras salteados al wok <i>Sauté chickpeas with vegetables and soy</i> Merluza al gratén <i>Hake au gratin</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Lettuce and sweet corn salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Crema de calabaza <i>Cream of baked pumpkin soup</i> Pollo al estilo riojano <i>Chicken Rioja style</i> Patata panadera al horno <i>Baked sliced potatoes</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Guiso de lentejas con verduras <i>Lentils stew with vegetables</i> Tortilla de patata y calabacín. <i>Potato and zucchini omelette</i> Lechuga y pepino <i>Lettuce and cucumber</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Ensalada de arroz integral con zanahoria, <i>Brown rice salad with carrot, corn, tomato</i> Caballa al horno <i>Broiled mackerel</i> Pisto de verduras hortelano <i>Ratatouille</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i>
Kcal: 629,809 prot (g): 27,0112 lip (g): 19,1337 hc (g): 84,62735	Kcal: 722,12065 prot (g): 29,04325 lip (g): 32,7704 hc (g): 70,42945	Kcal: 627,92415 prot (g): 30,57275 lip (g): 21,64185 hc (g): 73,39415	Kcal: 616,59435 prot (g): 21,83965 lip (g): 20,033 hc (g): 78,6071	Kcal: 810,88225 prot (g): 38,3065 lip (g): 31,5813 hc (g): 91,14325

# 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



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	Alérgenos												
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment													
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana													
			Guarnición	Patatas dado fritas													
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	5					9		11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	5					8	9	10	11	12		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														
	Viernes	Primero	0														
		Segundo	FESTIVO														
		Guarnición	0														
Basal	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata													
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones:								9					
			Guarnición	0													
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														
		Segundo	Tortilla francesa horno			5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														
	Miércoles	Primero	Paella mixta (cerdo, marisco)					5	6								
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4					10	11				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4				9		11				
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín,	1							9						
		Guarnición	0														
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria														
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
Basal	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera													
			Segundo	San jacobito frito	1	2	5	4	5	6		9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5					9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1							9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	5					9						
		Guarnición	0														
	Viernes	Primero	0														
		Segundo	FESTIVO														
		Guarnición	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0														
Basal	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo													
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie													
			Guarnición	Patatas dado al horno													
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara	1	2	5					9		11				
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	5					9						
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
		Guarnición	Ensalada de col fresca														
	Viernes	Primero	Sopa de arroz con caldo casero											12			
		Segundo	Lomo de cerdo con salsa barbacoa														
		Guarnición	Patatas fritas														
Basal	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jamón	1	2	5				9		11				
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2					8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	5					9		11	12			
		Segundo	Merluza al gratén			5	4				9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1													
		Guarnición	Patata panadera al horno														
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5											
		Guarnición	Lechuga y pepino														
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, ma		2												
		Segundo	Caballa al horno				4										
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				<b>FESTIVO</b>
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Magro al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Pasta sin alergenicos con tomate</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p>
11	12	13	<b>SAN ISIDRO 14</b>	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de cerdo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de fideos sin alérgenos</p> <p>Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<b>FESTIVO</b>
<b>Día del celíaco</b> 18	19	20	21	22
<p>Brócoli al ajillo</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p>  <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Pasta sin alergenicos con tomate</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Magro al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo al limón</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de arroz con caldo casero</p> <p>Lomo de cerdo con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales sin alergenicos con champiñones y pavo sin alergenicos</p> <p>Fajitas sin alergenicos de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Pavo guisado con zanahoria</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Yogur y pan</p>

# 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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS				
NO HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																		
			Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana																		
			Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes	Primero	Pasta sin alergen con tomate																			
		Segundo	Salmón al horno con eneldo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																			
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	FESTIVO																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñon																		
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		
			Segundo	Magro al ajillo																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		
Miércoles		Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																			
		Segundo	Abadejo al horno																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			
Jueves		Primero	Pasta sin alergen con tomate																			
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín																			
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																			
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza																			
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																			
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			
	Jueves	Primero	Sopa de fideos sin alérgenos																			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																			
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	FESTIVO																			
		Guarnición	#¡VALOR!																			
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																			
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																			
	Martes	Primero	Pasta sin alergen con tomate																			
		Segundo	Salmón en salsa de naranja																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																			
		Segundo	Magro al ajillo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																			
		Segundo	Contramuslo de pollo al limón																			
		Guarnición	Ensalada de col fresca																			
	Viernes	Primero	Sopa de arroz con caldo casero																			
		Segundo	Lomo de cerdo con salsa barbacoa																			
		Guarnición	Patatas fritas																			
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin alergen con champiñones y																			
		Segundo	Fajitas sin alergen de pollo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																			
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																			
		Segundo	Pollo al estilo riojano																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																			
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras																			
		Segundo	Pavo guisado con zanahoria																			
		Guarnición	Lechuga y pepino																			
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																			
		Segundo	Caballa al horno																			
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				<b>FESTIVO</b>
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Contramuslo de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p>
11	12	13	<b>SAN ISIDRO 14</b>	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Pavo salteado al ajillo con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</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>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Ragout de ternera a la jardinera (menestra)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<b>FESTIVO</b>
<b>Día del celíaco</b> 18	19	20	21	22
<p>Brócoli al ajillo</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p>  <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara de pavo (nata)</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pavo asado con tomate y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de arroz con caldo casero</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y pavo</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Pollo salteado al ajillo con champiñones</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Yogur y pan</p>

# 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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS				
NO CERDO NO M/	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																	14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
			Guarnición	Patatas fritas			3															
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3					9			11								
		Segundo	Pavo guisado con zanahoria																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																		14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	3					8	9	10	11	12						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																		14	
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	FESTIVO																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14	
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa suave con c	1	2						9									14	
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Miércoles		Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																		14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al limón																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11							14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1								9									14	
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Pavo salteado al ajillo con champiñones																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																		
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																		14	
		Segundo	Ragout de ternera a la jardinera (menestra)	1																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12						14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																		14	
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	FESTIVO																			
		Guarnición	#¡VALOR!																			
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																			
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																		14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara de pav	1	2	3						9		11							14	
		Segundo	Tortilla francesa casera			3																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
	Viernes	Primero	Sopa de arroz con caldo casero															12			14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																			
		Guarnición	Patatas fritas																			
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1	2	3						9		11						14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2						8	9	10									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																		14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3																
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																		14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo con champiñones																			
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				<b>FESTIVO</b>
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Contramusto de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p>
11	12	13	<b>SAN ISIDRO 14</b>	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de cerdo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</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>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Ragout de ternera a la jardinera (menestra)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<b>FESTIVO</b>
<b>Día del celíaco</b> 18	19	20	21	22
<p>Brócoli al ajillo</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p>  <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon)</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Magro al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de arroz con caldo casero</p> <p>Lomo de cerdo con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y jamón york</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Pollo salteado al ajillo con champiñones</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Yogur y pan</p>

# 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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS				
NO PESCADO	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																		
			Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana																		
			Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3					9			11								
		Segundo	Pavo guisado con zanahoria																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																			
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	3					8	9	10	11	12							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	FESTIVO																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone									9									
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		
			Segundo	Tortilla francesa horno																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		
Miércoles		Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																			
		Segundo	Contramuslo de pollo al limón																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1																		
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1																		
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																			
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																		
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																			
		Segundo	Ragout de ternera a la jardinera (menestra)	1																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			
	Jueves	Primero	Sopa de fideos	1	2	3																
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3																
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	FESTIVO																			
		Guarnición	#¡VALOR!																			
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																			
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																			
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, l	1	2	3																
		Segundo	Tortilla francesa casera																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																			
		Segundo	Magro al ajillo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																			
		Guarnición	Ensalada de col fresca																			
	Viernes	Primero	Sopa de arroz con caldo casero																			
		Segundo	Lomo de cerdo con salsa barbacoa																			
		Guarnición	Patatas fritas																			
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jarr	1	2	3																
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																			
		Segundo	Revuelto de huevo salteado																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																			
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																			
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																		
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.																			
		Guarnición	Lechuga y pepino																			
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, rr		2																	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo con champiñones																			
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				<b>FESTIVO</b>
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p>
11	12	13	<b>SAN ISIDRO 14</b>	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Pavo salteado al ajillo con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</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>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<b>FESTIVO</b>
<b>Día del celíaco</b> 18	19	20	21	22
<p>Brócoli al ajillo</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p>  <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara de pavo (nata)</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pavo asado con tomate y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de arroz con caldo casero</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y pavo</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Yogur y pan</p>



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				<b>FESTIVO</b>
04	05	06	07	08
<p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Salchicha de pollo y cerdo sin alergenicos Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Pisto de verduras salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Pasta sin alergenicos con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan</p>
11	12	13	<b>SAN ISIDRO 14</b>	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<b>FESTIVO</b>
<b>Día del celiaco</b> 18	19	20	21	22
<p>Brócoli al ajillo Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)  Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Pasta sin alergenicos con tomate Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Magro al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Pisto de verduras salteado Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de arroz con caldo casero Lomo de cerdo con salsa barbacoa Patatas fritas Yogur y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales sin alergenicos con champiñones y pavo sin alergenicos Fajitas sin alergenicos de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Champiñones salteados Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Yogur y pan</p>

# 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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS				
NO JUDÍAS VERDE	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																		
			Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana																		
			Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes	Primero	Pasta sin alergen																			
		Segundo	Salmón al horno con eneldo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																			
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	FESTIVO																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón																		
			Segundo	Salchicha de pollo y cerdo sin alergen																		
			Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Pisto de verduras salteado																			
		Segundo	Tortilla francesa horno																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			
Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																				
	Segundo	Abadejo al horno																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																				
Jueves	Primero	Pasta sin alergen																				
	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																				
	Guarnición	-																				
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																				
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romer																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																				
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			
Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza																				
	Segundo	Revuelto de huevo salteado																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																				
Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																				
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																				
Jueves	Primero	Sopa de fideos sin alérgenos																				
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																				
	Guarnición	-																				
Viernes	Primero	-																				
	Segundo	FESTIVO																				
	Guarnición	#¡VALOR!																				
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																			
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																			
Martes	Primero	Pasta sin alergen																				
	Segundo	Salmón en salsa de naranja																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																				
Miércoles	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																				
	Segundo	Magro al ajillo																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																				
Jueves	Primero	Pisto de verduras salteado																				
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																				
	Guarnición	Ensalada de col fresca																				
Viernes	Primero	Sopa de arroz con caldo casero																				
	Segundo	Lomo de cerdo con salsa barbacoa																				
	Guarnición	Patatas fritas																				
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin alergen																			
		Segundo	Fajitas sin alergen																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			
Martes	Primero	Champiñones salteados																				
	Segundo	Filete de merluza al horno/plancha																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																				
Miércoles	Primero	Crema de calabaza																				
	Segundo	Pollo al estilo riojano																				
	Guarnición	Patata panadera al horno																				
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras																				
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín.																				
	Guarnición	Lechuga y pepino																				
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, r																				
	Segundo	Caballa al horno																				
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				<b>FESTIVO</b>
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p>
11	12	13	<b>SAN ISIDRO 14</b>	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de cerdo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</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>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<b>FESTIVO</b>
<b>Día del celíaco</b> 18	19	20	21	22
<p>Brócoli al ajillo</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p>  <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon)</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Magro al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de arroz con caldo casero</p> <p>Lomo de cerdo con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y jamón york</p> <p>Fajitas sin alérgenos de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Yogur y pan</p>

