

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 618,583 prot (g): 21,205 lip (g): 21,063 hc (g): 78,065	Arroz integral con salsa de tomate artesana Salmón al horno con salsa de soja y eneldo Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 657,628 prot (g): 28,027 lip (g): 21,114 hc (g): 73,044
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 625,265 prot (g): 33,806 lip (g): 21,464 hc (g): 64,963	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 529,16 prot (g): 30,646 lip (g): 20,499 hc (g): 46,397	Arroz tres delicias casero Varitas de merluza fritas Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 713,532 prot (g): 21,076 lip (g): 22,819 hc (g): 99,345	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño  Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 649,701 prot (g): 27,255 lip (g): 20,528 hc (g): 76,685	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 554,557 prot (g): 26,017 lip (g): 18,179 hc (g): 68,982
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate  Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 783,775 prot (g): 26,208 lip (g): 29,91 hc (g): 88,673	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 695,871 prot (g): 33,817 lip (g): 33,413 hc (g): 56,657	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 604,457 prot (g): 27,558 lip (g): 20,739 hc (g): 70,467	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 632,985 prot (g): 30,341 lip (g): 29,238 hc (g): 54,947
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 638,733 prot (g): 27,275 lip (g): 32,99 hc (g): 48,962	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 548,451 prot (g): 25,535 lip (g): 13,14 hc (g): 64,538	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño  Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 662,326 prot (g): 26,905 lip (g): 20,103 hc (g): 82,41	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 597,006 prot (g): 30,616 lip (g): 23,391 hc (g): 57,603	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 690,992 prot (g): 28,404 lip (g): 22,965 hc (g): 81,826
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 586,374 prot (g): 27,042 lip (g): 17,963 hc (g): 72,912	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras  Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 587,08 prot (g): 20,742 lip (g): 14,622 hc (g): 82,329	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 506,406 prot (g): 25,101 lip (g): 18,504 hc (g): 51,49	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 737,128 prot (g): 29,053 lip (g): 34,173 hc (g): 64,903	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 563,563 prot (g): 27,997 lip (g): 19,063 hc (g): 63,26

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

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

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO FRUTOS SECOS (NUECES) Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
NO FRUTOS SECO	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																14
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Salmón al horno con salsa de soja y eneldo	1			4					9						
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3					9							14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9						14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9				11		
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9						14
			Guarnición	-															
Viernes		Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9						14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Champiñones salteados																
Semana 3		Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	FESTIVO															
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3						9			11				
		Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate									9							
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															14	
		Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3													
		Guarnición	Patatas fritas																
	Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																
		Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9						14	
	Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12		14	
		Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo	1	2	3						9			11	12		14	
		Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa															14	
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno																
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana					4											
		Segundo	Abadejo al horno															14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9				11		14	
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9						14	
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14	
	Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1															
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9				11			14	
		Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1							9				11			14	
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																
Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (chor	1	2	3					9							14		
	Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3												14		
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14		
	Segundo	Filete de merluza al horno				4													
	Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Salmón al horno con salsa de soja y eneldo - Yogur y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara de pavo (nata) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria¿) Pavo al horno - Yogur y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Pechuga de pollo a la plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria¿) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Salmón a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patata y zanahoria al vapor Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
NO CERDO NO MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Salmón al horno con salsa de soja y eneldo	1			4					9							
			Guarnición	-																
		Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
				Segundo	Pavo al horno															
				Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
	Martes		Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
	Miércoles		Primero	Arroz con verduras																
			Segundo	Filete de merluza al horno				4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	
	Semana 4	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9			11	12		14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14	
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor															14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Champiñones salteados																
		Semana 5	Lunes	Primero	-															
				Segundo	-															
				Guarnición	FESTIVO															
	Martes		Primero	Espaguetis integrales a la carbonara de pav	1	2	3						9			11			14	
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate									9							
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza asada															14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
			Guarnición	Patatas fritas																
	Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9							14	
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1	2	3									11	12		14	
			Segundo	Pavo al horno																
			Guarnición	-																
		Semana 7	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo															
				Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
				Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1											11	12		14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14	
			Guarnición	-																
	Semana 8	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14	
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1															
			Segundo	Tortilla de patata			3													
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
		Semana 9	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
				Segundo	Salmón a la plancha				4											
				Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11					
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1								9		11				14	
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Dados de calabaza salteada																
	Semana 10	Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3												14	
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor															14	
			Segundo	Filete de merluza al horno				4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Pechuga de pollo a la plancha - Yogur y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patata y zanahoria al vapor Fiambre de jamón al horno Champiñones salteados Yogur y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin alérgenos salteados con pavo Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Pavo al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Yogur y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Fiambre de jamón al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Pavo al horno Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Taco sin alérgeno de pollo y verdura - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Fiambre de jamón al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
NO HUEVO NO PE	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Fiambre de jamón al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis sin alérgenos salteados con pavo														
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate									9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 4	Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos											12			14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Fiambre de jamón al horno														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Martes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate														
			Segundo	Taco sin alérgeno de pollo y verdura														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Fiambre de jamón al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Contramuslo de pollo asado en su jugo - Yogur y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras Revuelto de huevo salteado Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Albóndigas vegetales con salsa de tomate (soja) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Jamoncitos de pollo asados Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Pavo al horno - Yogur y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Pechuga de pollo a la plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Pavo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Pavo al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO MARISCO, PESCADO, LACTEOS Y HUEVO																			
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																			
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
NO MARISCO, PES	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14	
			Segundo	Tortilla de patata			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	-															
		Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
				Segundo	Pavo al horno														
				Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Martes		Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14	
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14	
	Miércoles		Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	
	Semana 4	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Champiñones salteados															
		Semana 5	Lunes	Primero	-														
				Segundo	-														
				Guarnición	FESTIVO														
	Martes		Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom															
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate (									9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Patatas fritas															
	Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14	
			Segundo	Pavo al horno															
			Guarnición	-															
		Semana 7	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
				Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
				Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Pavo al horno															
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos															
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14	
			Guarnición	-															
	Semana 8	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14	
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														
			Segundo	Tortilla de patata			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Semana 9	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
				Segundo	Pavo al horno														
				Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1								9			11		14	
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Dados de calabaza salteada															
	Semana 10	Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanaho															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras Merluza en salsa Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Albóndigas vegetales con salsa de tomate (soja) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Yogur y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Fiambre de jamón al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
NO LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate (								9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos											12			14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Fiambre de jamón al horno														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9			11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1							9			11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanaho														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras Merluza en salsa Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara de pavo (nata) Albóndigas vegetales con salsa de tomate (soja) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Pavo al horno - Yogur y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Pechuga de pollo a la plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Salmón a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patata y zanahoria al vapor Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Pavo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara de pav	1	2	3					9			11			14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate (								9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9						14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9			11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1							9			11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanaho														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras Merluza en salsa Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patata y zanahoria al vapor Fiambre de jamón al horno Champiñones salteados Yogur y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Albóndigas vegetales con salsa de tomate (soja) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Pavo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Yogur y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Fiambre de jamón al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Pavo al horno Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Taço sin alérgeno de pollo y verdura - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Fiambre de jamón al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate (								9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos											12			14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Fiambre de jamón al horno														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 6	Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Segundo	Taco sin alérgeno de pollo y verdura														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
	Semana 7	Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanaho														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Contramuslo de pollo asado en su jugo - Yogur y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Albóndigas vegetales con salsa de tomate (soja) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Jamoncitos de pollo asados Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Yogur y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Fiambre de jamón al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Fiambre de jamón al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO LACTOSA NO PESCADO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate (								9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Fiambre de jamón al horno														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1							9			11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanaho														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Fiambre de jamón al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO CACAHUETE 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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
NO CACAHUETES	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	5					9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	5					9						14
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara de pav	1	2	5					9			11			14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate (								9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			5											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	5					9						14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Fiambre de jamón al horno														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1							9			11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanaho														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Fiambre de jamón al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14