

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
<p>Patatas estofadas con chorizo.</p> <p>Hamburguesa al horno/plancha</p> <p>Ensalada de tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 587,039 prot (g): 21,898 lip (g): 26,08 hc (g): 44,903</p>	<p>Tallarines con tomate</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 404,182 prot (g): 25,945 lip (g): 11,873 hc (g): 47,359</p>	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 706,021 prot (g): 30,91 lip (g): 28,577 hc (g): 74,323</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo estofado</p> <p>Macarrones en blanco salteados</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 738,498 prot (g): 15,616 lip (g): 17,631 hc (g): 124,777</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza a la vizcaína</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 717,482 prot (g): 37,674 lip (g): 18,683 hc (g): 96,532</p>
09	10	11	12	13
<p>Crema de coliflor</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 684,018 prot (g): 36,849 lip (g): 26,238 hc (g): 69,867</p>	<p>Sopa de cocido con fideos.</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 562,3 prot (g): 23,7 lip (g): 15,88 hc (g): 79,12</p>	<p>Arroz a banda</p> <p>Palometa en salsa napolitana</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,26 prot (g): 30,458 lip (g): 14,582 hc (g): 85,838</p>	<p>Lentejas guisadas con chorizo</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 739,488 prot (g): 30,777 lip (g): 34,119 hc (g): 71,702</p>	<p>Espirales gratinados con queso</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 715,175 prot (g): 36,239 lip (g): 22,331 hc (g): 89,913</p>
16	17	18	19	20
<p>Crema de verduras</p> <p>Ragout de cerdo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 683,506 prot (g): 38,246 lip (g): 24,399 hc (g): 74,154</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 657,514 prot (g): 33,296 lip (g): 15,942 hc (g): 91,256</p>	<p>Arroz con salsa de tomate.</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 762,63 prot (g): 51,444 lip (g): 41,237 hc (g): 43,91</p>	<p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 575 prot (g): 33,68 lip (g): 22,847 hc (g): 55,468</p>	<p>Ratatouille de verduras</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 649,785 prot (g): 25,132 lip (g): 14,684 hc (g): 96,003</p>
23	24	25	26	27
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 603,028 prot (g): 42,149 lip (g): 13,773 hc (g): 72,095</p>	<p>Paella de pollo</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 754,949 prot (g): 35,103 lip (g): 25,955 hc (g): 92,184</p>	<p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Huevos villarroy</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 564,673 prot (g): 18,978 lip (g): 20,531 hc (g): 70,969</p>	<p>Sopa de cocido con fideos.</p> <p>Cocido completo</p> <p>Lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 590,372 prot (g): 23,359 lip (g): 19,528 hc (g): 77,775</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal: 629,53 prot (g): 32,846 lip (g): 16,076 hc (g): 85,729</p>
02	03	04	05	06
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con chorizo.	1	2	5						9			12		14
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha		2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Tallarines con tomate														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de queso		2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo estofado														
			Guarnición	Macarrones en blanco salteados	1								9		11			
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	5						9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos.														
			Segundo	Cocido completo	1	2	5						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz a banda						5	6							14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	5						9		11			
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con fideos	1			4					9		11	12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Ratatouille de verduras		2	5						9					14
			Segundo	Alubias pintas con arroz														14
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo														
			Segundo	Huevos villarroy	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos.														
			Segundo	Cocido completo	1	2	5						9					14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Arroz pilaf									9					
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Merluza a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Tallarines sin gluten con tomate	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín	Arroz con verduras
Muslitos de pollo en salsa	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo estofado	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Macarrones sin gluten en blanco salteados	Brócoli al vapor
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Crema de coliflor	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Espirales sin gluten con salsa de tomate casera
Magro de cerdo con tomate	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo	Abadejo al horno
Patatas fritas	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de verduras	Espaguetis sin gluten aglio-olio	Arroz con salsa de tomate.	Sopa de pescado con pasta sin gluten	Verduras asadas
Filete de cerdo a la plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo	Jamoncitos de pollo al horno	Alubias pintas con arroz
Patatas dado	Zanahoria baby salteada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas cocidas	-
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Guiso de alubias blancas con verduras	Paella de pollo	Judías verdes al ajillo	Sopa de ave con fideos sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera
Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno	Tortilla francesa	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	SUFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14	
			Segundo	Muslitos de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Martes	Primero	Tallarines sin gluten con tomate												11			
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos															14
			Segundo	Tortilla francesa				3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Pollo estofado															
			Guarnición	Macarrones sin gluten en blanco salteados										9					
		Viernes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Merluza a la vizcaína					4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor															
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor															14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9				12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Palometa en salsa napolitana					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Revuelto de huevo				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Viernes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate ca:									9						
			Segundo	Abadejo al horno					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras															14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															14
			Guarnición	Patatas dado															14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio									9						
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
			Guarnición	Zanahoria baby salteada															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.															
			Segundo	Revuelto de huevo				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con pasta sin gluten					4				9				12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno															14
			Guarnición	Patatas cocidas															
		Viernes	Primero	Verduras asadas															14
			Segundo	Alubias pintas con arroz															14
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Martes	Primero	Paella de pollo																
		Segundo	Salmón al horno					4											
		Guarnición	Brócoli al vapor																
	Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo																
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9				12		14	
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14	
		Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas															14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9							
		Segundo	Merluza a la vizcaína					4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Jueves	Primero	Crema de calabaza															14	
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha										9						
		Guarnición	Arroz pilaf																
Viernes	Primero	Garbanzos estofados															14		
	Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Tallarines sin gluten-soja con tomate	Espinacas salteadas con patatas	Crema de calabacín	Arroz con verduras
Muslitos de pollo en salsa	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo estofado	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Macarrones sin gluten-soja en blanco salteados	Brócoli al vapor
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Crema de coliflor	Sopa de ave con fideos sin gluten-soja	Arroz con verduras	Pisto de verduras hortelano	Espirales sin gluten-soja con tomate
Magro de cerdo con tomate	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo	Abadejo al horno
Patatas fritas	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y calabacín	Espaguetis sin gluten -soja aglio-olio	Arroz con salsa de tomate.	Sopa de pescado con fideos sin gluten-soja	Verduras asadas
Filete de cerdo a la plancha	Filete de merluza al horno/plancha	Revuelto de huevo	Jamoncitos de pollo al horno	Arroz salteado con champiñones
Patatas dado	Zanahoria baby salteada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas cocidas	-
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de calabacín	Arroz con pollo y verduras	Pisto de verduras hortelano	Sopa de ave con fideos sin gluten-soja	Macarrones sin gluten-soja con salsa de tomate casera
Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno	Tortilla francesa	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, legumbre

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	ALTRAMUCCES	SUFITOS
Sin gluten, legum	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Muslitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Tallarines sin gluten-soja con tomate											11			
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo estofado														
			Guarnición	Macarrones sin gluten-soja en blanco salte														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten-soja											11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanaho														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espirales sin gluten-soja con tomate											11			
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y calabacín														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten -soja aglio-olio											11	12		
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con fideos sin gluten-soja				4							11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Verduras asadas														
			Segundo	Arroz salteado con champiñones														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten-soja											11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanaho														14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten-soja con salsa de tor														
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Arroz blanco														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patatas guisadas con chorizo	Tallarines con salsa de tomate casera	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín	Arroz tres delicias
Hamburguesa al horno/plancha	Merluza al horno con salsa de limón	Tortilla francesa con queso	Pollo estofado	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Macarrones en blanco	Brócoli al vapor
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz a banda	Lentejas guisadas con chorizo	Espirales gratinados con queso
Magro de cerdo con tomate	Cocido completo al estilo tradicional	Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo	Abadejo en adobo de limón frito
Patatas fritas	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras	Espaguetis aglio-olio	Arroz con salsa de tomate.	Sopa de pescado con estrellitas	Verduras asadas
Ragout de cerdo	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y queso fundido	Jamoncitos de pollo al horno	Alubias pintas con arroz
Patatas dado	Zanahoria baby salteada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas cocidas	-
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Guiso de lentejas con verduras	Paella de pollo	Judías verdes al ajillo	Sopa casera de cocido con fideos	Macarrones con salsa de tomate casera
Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno	Huevos villarroy	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melocotón,nectarina,pe

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																		
	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div>GLUTEN</div>	<div>LECHE</div>	<div>HUEVO</div>	<div>PESCADO</div>	<div>MOLUSCOS</div>	<div>CRUSTÁCEOS</div>	<div>CACAHUETES</div>	<div>FRUTOS CÁSCARA</div>	<div>SOJA</div>	<div>SÉSAMO</div>	<div>MOSTAZA</div>	<div>APIO</div>	<div>ALTRAMUQUES</div>	<div>SULFITOS</div>			
Sin melocotón, nec	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con chorizo		1	2	3						9						14		
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha			2	3						9						14		
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																		
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera		1								9			11					
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón		1				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos																14		
			Segundo	Tortilla francesa con queso			2	3						9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14		
		Jueves	Primero	Crema de calabacín																14		
			Segundo	Pollo estofado																		
			Guarnición	Macarrones en blanco		1									9			11				
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias		1		2	3					9				11			14	
			Segundo	Merluza a la vizcaína						4					9						14	
			Guarnición	Brócoli al vapor																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor																14		
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																		
			Guarnición	Patatas fritas																		
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos		1								9				11				
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional		1		2	3					9							14	
			Guarnición	-																		
		Miércoles	Primero	Arroz a banda							4		5	6							14	
			Segundo	Palometa en salsa napolitana							4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo		1		2	3						9						14	
			Segundo	Revuelto de huevo					3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso		1		2	3						9				11			14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito		1					4						10		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras																	14	
			Segundo	Ragout de cerdo			1															
			Guarnición	Patatas dado																	14	
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio			1								9				11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes							4											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada																		
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.																		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido				2	3						9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellitas			1				4				9				11	12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																		
			Guarnición	Patatas cocidas																		14
Viernes	Primero	Verduras asadas																				
	Segundo	Alubias pintas con arroz																		14		
	Guarnición	-																				
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras			1															14	
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																			
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																			
	Martes	Primero	Paella de pollo																			
		Segundo	Salmón al horno							4												
		Guarnición	Brócoli al vapor																			
	Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo																			
		Segundo	Huevos villarroy			1		2	3		4	5	6		9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos			1								9				11				14
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional			1		2	3					9								14
		Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas																			14
Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera			1								9				11					
	Segundo	Merluza a la vizcaína							4												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de navidad																			
	Martes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de navidad																			
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de navidad																			
	Jueves	Primero	Crema de calabaza																			14
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																			
		Guarnición	Arroz pilaf											9								
Viernes	Primero	Garbanzos estofados												9							14	
	Segundo	Merluza a la meniere			1					4				9								
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patatas guisadas con chorizo	Tallarines con salsa de tomate casera	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín	Arroz tres delicias
Hamburguesa al horno/plancha	Merluza al horno con salsa de limón	Tortilla francesa con queso	Pollo estofado	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Macarrones en blanco	Brócoli al vapor
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz a banda	Lentejas guisadas con chorizo	Espirales gratinados con queso
Magro de cerdo con tomate	Cocido completo al estilo tradicional	Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo	Abadejo en adobo de limón frito
Patatas fritas	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras	Espaguetis aglio-olio	Arroz con salsa de tomate.	Sopa de pescado con estrellitas	Verduras asadas
Ragout de cerdo	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y queso fundido	Jamoncitos de pollo al horno	Alubias pintas con arroz
Patatas dado	Zanahoria baby salteada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas cocidas	-
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Guiso de lentejas con verduras	Paella de pollo	Judías verdes al ajillo	Sopa casera de cocido con fideos	Macarrones con salsa de tomate casera
Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno	Huevos villarroy	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

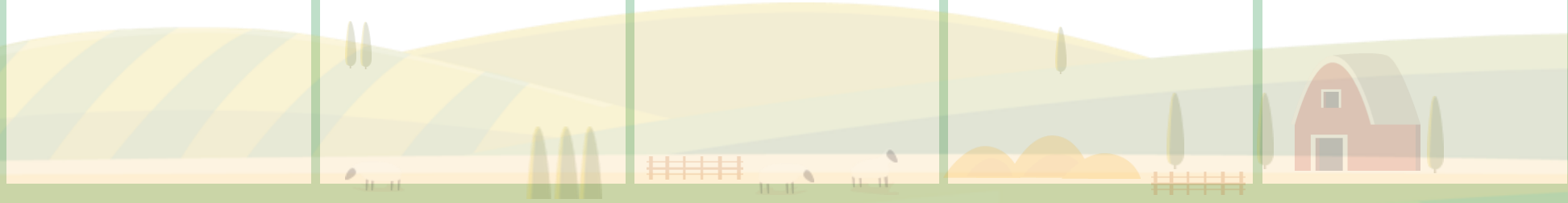


Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin papaya

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	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin papaya	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con chorizo	1		3						9					14
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo estofado														
			Guarnición	Macarrones en blanco	1								9		11			
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor														14
		Lunes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 4	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellas	1			4					9		11	12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Verduras asadas														
			Segundo	Alubias pintas con arroz														14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
	Semana 5	Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo														
			Segundo	Huevos villarroy	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patatas guisadas con chorizo	Tallarines con salsa de tomate casera	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín	Arroz tres delicias
Hamburguesa al horno/plancha	Merluza al horno con salsa de limón	Tortilla francesa con queso	Pollo estofado	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Macarrones en blanco	Brócoli al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz a banda	Lentejas guisadas con chorizo	Espirales gratinados con queso
Magro de cerdo con tomate	Cocido completo al estilo tradicional	Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo	Abadejo en adobo de limón frito
Patatas fritas	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras	Espaguetis aglio-olio	Arroz con salsa de tomate.	Sopa de pescado con estrellitas	Verduras asadas
Ragout de cerdo	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y queso fundido	Jamonicitos de pollo al horno	Alubias pintas con arroz
Patatas dado	Zanahoria baby salteada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas cocidas	-
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Guiso de lentejas con verduras	Paella de pollo	Judías verdes al ajillo	Sopa casera de cocido con fideos	Macarrones con salsa de tomate casera
Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno	Huevos villarroy	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con chorizo	1		3						9					14
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo estofado														
			Guarnición	Macarrones en blanco	1								9		11			
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor														14
		Lunes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 4	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellas	1			4					9		11	12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Verduras asadas														
			Segundo	Alubias pintas con arroz														14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
	Semana 5	Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo														
			Segundo	Huevos villarroy	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patatas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno/plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Tallarines con salsa de tomate casera Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Potaje de garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Pollo estofado Macarrones en blanco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz tres delicias Merluza a la vizcaína Brócoli al vapor Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Arroz a banda Palometa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Espirales gratinados con queso Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras Ragout de cerdo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Zanahoria baby salteada Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de pescado con estrellitas Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Verduras asadas Alubias pintas con arroz - Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo Salmón al horno Brócoli al vapor Yogur sabor y pan	Judías verdes al ajillo Huevos villarroy Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin leche bebida

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	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin leche bebida	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo estofado														
			Guarnición	Macarrones en blanco	1								9		11			
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellas	1			4					9		11	12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Verduras asadas														
			Segundo	Alubias pintas con arroz														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo														
			Segundo	Huevos villarroy	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Arroz pilaf									9					
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Merluza a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patatas guisadas con chorizo	Tallarines con salsa de tomate casera	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín	Arroz tres delicias
Hamburguesa al horno/plancha	Merluza al horno con salsa de limón	Tortilla francesa con queso	Pollo estofado	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Macarrones en blanco	Brócoli al vapor
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz a banda	Lentejas guisadas con chorizo	Espirales gratinados con queso
Magro de cerdo con tomate	Cocido completo al estilo tradicional	Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo	Abadejo en adobo de limón frito
Patatas fritas	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras	Espaguetis aglio-olio	Arroz con salsa de tomate.	Sopa de pescado con estrellitas	Verduras asadas
Ragout de cerdo	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y queso fundido	Jamoncitos de pollo al horno	Alubias pintas con arroz
Patatas dado	Zanahoria baby salteada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas cocidas	-
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Guiso de lentejas con verduras	Paella de pollo	Judías verdes al ajillo	Sopa casera de cocido con fideos	Macarrones con salsa de tomate casera
Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno	Huevos villarroy	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melón, naranja, mandarina

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS	
Sin melón, naranja	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con chorizo	1	2	3						9				14		
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha		2	3					9					14		
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1							9		11					
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos													14		
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14		
		Jueves	Primero	Crema de calabacín													14		
			Segundo	Pollo estofado															
			Guarnición	Macarrones en blanco	1							9		11					
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3					9					14		
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4									14		
			Guarnición	Brócoli al vapor															
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor													14		
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11					
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9					14		
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz a banda					5	6							14		
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14		
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3					9					14		
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3					9		11			14		
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4					10	11			14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14		
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras													14		
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patatas dado													14		
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1							9		11					
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.															
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14		
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellitas	1			4				9		11	12				
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patatas cocidas													14		
Viernes	Primero	Verduras asadas																	
	Segundo	Alubias pintas con arroz													14				
	Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14			
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Martes	Primero	Paella de pollo																
		Segundo	Salmón al horno				4												
		Guarnición	Brócoli al vapor																
	Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo																
		Segundo	Huevos villarroy	1	2	3	4	5	6		9					14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14			
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11						
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9					14			
		Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas													14			
Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1							9		11							
	Segundo	Merluza a la vizcaína				4									14				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14				
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Jueves	Primero	Crema de calabaza													14			
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Arroz pilaf								9								
Viernes	Primero	Garbanzos estofados													14				
	Segundo	Merluza a la meniere	1			4				9									
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patatas guisadas con chorizo	Tallarines con salsa de tomate casera	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín	Arroz tres delicias
Hamburguesa al horno/plancha	Merluza al horno con salsa de limón	Tortilla francesa con queso	Pollo estofado	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Macarrones en blanco	Brócoli al vapor
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz a banda	Lentejas guisadas con chorizo	Espirales gratinados con queso
Magro de cerdo con tomate	Cocido completo al estilo tradicional	Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo	Abadejo en adobo de limón frito
Patatas fritas	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras	Espaguetis aglio-olio	Arroz con salsa de tomate.	Sopa de pescado con estrellitas	Verduras asadas
Ragout de cerdo	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y queso fundido	Jamoncitos de pollo al horno	Alubias pintas con arroz
Patatas dado	Zanahoria baby salteada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas cocidas	-
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Guiso de lentejas con verduras	Paella de pollo	Judías verdes al ajillo	Sopa casera de cocido con fideos	Macarrones con salsa de tomate casera
Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno	Huevos villarroy	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin kiwi,piña

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	ALTRAMUQUES	SUFITOS
Sin kiwi,piña	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con chorizo	1		3						9					14
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo estofado														
			Guarnición	Macarrones en blanco	1								9		11			
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Lunes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 4	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellas	1			4					9		11	12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Verduras asadas														
			Segundo	Alubias pintas con arroz														14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo														
			Segundo	Huevos villarroy	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
	Semana 6	Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 7	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Arroz pilaf									9					
	Semana 8	Viernes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Merluza a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Crema de hortalizas	Espinacas salteadas con patatas	Crema de calabacín	Arroz con verduras
Muslitos de pollo en salsa	Tallarines sin soja con tomate	Tortilla francesa	Pollo estofado	Revuelto de huevo y calabacín
Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Macarrones sin soja en blanco salteados	Brócoli al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor	Sopa de ave con fideos sin soja	Arroz con verduras	Pisto de verduras hortelano	Espirales sin soja con tomate
Magro de cerdo con tomate	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Cinta de lomo fresca a la plancha	Revuelto de huevo	Filete de pavo en salsa
Patatas fritas	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y calabacín	Brócoli salteado con zanahoria	Arroz con salsa de tomate.	Sopa de ave con fideos sin soja	Verduras asadas
Ragout de cerdo	Espaguetis sin soja aglio-olio	Revuelto de huevo	Jamonicitos de pollo al horno	Arroz salteado con champiñones
Patatas dado	-	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas cocidas	-
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabacín	Arroz con pollo y verduras	Pisto de verduras hortelano	Sopa de ave con fideos sin soja	Macarrones sin soja aglio-olio
Pechuga de pollo a la plancha	Filete de pavo en salsa	Tortilla francesa	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Revuelto de huevo y champiñones
Ensalada de tomate fresco	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres, 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUFITOS
Sin legumbres, pe	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Muslitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Crema de hortalizas														14
			Segundo	Tallarines sin soja con tomate	1										11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo estofado														
			Guarnición	Macarrones sin soja en blanco salteados														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Brócoli al vapor														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanaho														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espirales sin soja con tomate	1										11			
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y calabacín														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Espaguetis sin soja aglio-olio	1										11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Verduras asadas														
			Segundo	Arroz salteado con champiñones														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanaho														14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1										11			
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Arroz blanco														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

Menú Vegetariano

Colegio Cemu

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Crema de hortalizas	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín	Arroz con verduras
Menestra de verduras salteada	Tallarines con salsa de tomate casera	Tortilla francesa con queso	Macarrones con pisto	Revuelto de huevo y calabacín
Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Brócoli al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor	Sopa de verduras con fideos	Pisto de verduras hortelano	Guiso de lentejas con verduras	Puré de patata
Tortilla francesa	Garbanzos estofados	Arroz con verduras	Revuelto de huevo	Espirales gratinados con queso
Patatas fritas	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras	Verdura tricolor al aceite de ajo	Arroz con salsa de tomate.	Sopa de verduras con fideos	Verduras asadas
Tortilla de patata y cebolla	Espaguetis aglio-olio	Revuelto de huevo y queso fundido	Pisto a la bilbaína con patata	Alubias pintas con arroz
-	-	Ensalada de lechuga y remolacha	-	-
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabacín	Brócoli al vapor	Judías verdes al ajillo	Sopa de verduras con fideos	Macarrones con salsa de tomate casera
Guiso de lentejas con verduras	Arroz salteado con champiñones	Tortilla francesa	Garbanzos estofados	Revuelto de huevo y champiñones
Ensalada de tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Vegetariano

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	AJO	ALTRAMUQUES	SALITOS
Vegetariano	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																							14					
			Segundo	Menestra de verduras salteada																												
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																												
		Martes	Primero	Crema de hortalizas																								14				
			Segundo	Tallarines con salsa de tomate casera						1													9			11			14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga																									14			
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos																								14				
			Segundo	Tortilla francesa con queso							2		3										9						14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																									14			
		Jueves	Primero	Crema de calabacín																									14			
			Segundo	Macarrones con pisto							1													9			11			14		
			Guarnición	-																												
		Viernes	Primero	Arroz con verduras																												
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín																												
			Guarnición	Brócoli al vapor																												
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de coliflor																								14				
			Segundo	Tortilla francesa																												
			Guarnición	Patatas fritas																												
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos							1		2		3									9			11	12		14		
			Segundo	Garbanzos estofados																									14			
			Guarnición	-																												
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano																												
			Segundo	Arroz con verduras																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																									14			
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras								1																	14			
			Segundo	Revuelto de huevo																									14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga																									14			
		Viernes	Primero	Puré de patata																					9				14			
			Segundo	Espirales gratinados con queso								1		2		3									9			11		14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																									14			
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras																								14				
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																												
			Guarnición	-																												
		Martes	Primero	Verdura tricolor al aceite de ajo																									14			
			Segundo	Espaguetis aglio-olio									1												9			11		14		
			Guarnición	-																												
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.																												
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido																					9				14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																									14			
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos									1		2		3								9			11	12		14	
			Segundo	Pisto a la bilbaína con patata																									14			
			Guarnición	-																												
		Viernes	Primero	Verduras asadas																									14			
			Segundo	Alubias pintas con arroz																									14			
			Guarnición	-																												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín																								14				
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras																								14				
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																												
		Martes	Primero	Brócoli al vapor																												
			Segundo	Arroz salteado con champiñones																												
			Guarnición	-																												
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo																												
			Segundo	Tortilla francesa																									14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																									14			
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos										1		2		3							9			11	12		14	
			Segundo	Garbanzos estofados																									14			
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas																									14			
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera																						9			11		14	
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones																												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																									14			
	Semana 5	Lunes	Primero	-																												
			Segundo	-																												
			Guarnición	Vacaciones de navidad																												
		Martes	Primero	-																												
			Segundo	-																												
			Guarnición	Vacaciones de navidad																												
		Miércoles	Primero	-																												
			Segundo	-																												
			Guarnición	Vacaciones de navidad																												
		Jueves	Primero	Crema de calabaza																									14			
			Segundo	Arroz con verduras																												
			Guarnición	-																												
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados																									14			
			Segundo	Tortilla francesa																									14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																									14			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Tallarines con salsa de tomate casera	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín	Arroz con verduras
Muslitos de pollo en salsa	Merluza al horno con salsa de limón	Tortilla francesa con queso	Pollo estofado	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Macarrones en blanco	Brócoli al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor	Sopa de ave con fideos	Arroz a banda	Guiso de lentejas con verduras	Espirales gratinados con queso
Pollo con tomate	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo	Abadejo en adobo de limón frito
Patatas fritas	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras	Espaguetis aglio-olio	Arroz con salsa de tomate.	Sopa de pescado con estrellitas	Verduras asadas
Estofado de pavo	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y queso fundido	Jamoncitos de pollo al horno	Alubias pintas con arroz
Patatas dado	Zanahoria baby salteada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas cocidas	-
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Guiso de lentejas con verduras	Paella de pollo	Judías verdes al ajillo	Sopa de fideos con caldo casero	Macarrones con salsa de tomate casera
Pechuga de pollo a la plancha	Salmón al horno	Tortilla francesa	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate fresco	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Muslitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
			Primero	Tallarines con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
			Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
			Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo estofado														
		Jueves	Guarnición	Macarrones en blanco	1								9		11			
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Lunes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Pollo con tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espirales gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Estofado de pavo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate.														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de pescado con estrellas	1			4					9		11	12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Verduras asadas														
			Segundo	Alubias pintas con arroz														14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
	Semana 6	Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Arroz pilaf									9					
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Merluza a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14