

LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
28	29	30	31	01
Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA				FESTIVO
04	05	06	07	08
Brócoli salteado con zanahoria <i>Sauté broccoli with carrot</i> Magro de cerdo estofado con patatas <i>Lean pork stew with potatoes</i> Patatas dado al horno <i>Baked potato dices</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Sopa de cocido con caldo casero <i>Castilian chickpeas stew</i> Cocido de garbanzos al estilo tradicional <i>Castilian chickpea stew</i>  Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Arroz integral salteado con champiñones <i>Sauté brown rice with mushrooms</i> Caballa en salsa de tomate casera <i>Mackerel in tomato sauce</i> Ensalada de lechuga <i>Lettuce salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Guiso de lentejas con zanahoria <i>Lentils stew with carrot</i> Tortilla francesa casera <i>French omelette</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Lettuce and sweet corn salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Crema de verduras y hortalizas <i>Cream of vegetables soup</i> Rabas de calamar rebozadas <i>Battered squid fingers</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i>
Kcal: 537,81 prot (g): 30,499 lip (g): 18,439 hc (g): 57,199	Kcal: 609,067 prot (g): 24,786 lip (g): 19,74 hc (g): 76,006	Kcal: 718,65 prot (g): 31,024 lip (g): 33,399 hc (g): 70,385	Kcal: 528,276 prot (g): 25,317 lip (g): 20,497 hc (g): 55,124	Kcal: 518,297 prot (g): 16,814 lip (g): 23,596 hc (g): 57,213
11	12	13	14	15
Guiso de alubias blancas con verduras <i>Beans with potato</i> Cinta de lomo adobado horneado o plancha <i>Broiled marinated pork</i> Ensalada de lechuga <i>Lettuce salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Arroz con salsa de tomate casera <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> Revuelto de huevo y queso fundido <i>Cheese sautéed with eggs and cheese</i> Ensalada de lechuga y remolacha <i>Fricassee chicken drumsticks</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Crema de puerro y zanahoria <i>Cream of leek and carrot soup</i> Pollo al ajillo <i>Chicken in garlic sauce</i> Patatas dado fritas <i>Potato dices</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Espaguetis integrales a la carbonara <i>Wholemeal spaguetti in carbonara sauce</i> Merluza en salsa de naranja <i>Hake in orange sauce</i> Zanahoria dado salteada <i>Sauté carrot dices</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Menestra con salsa de tomate <i>Vegetable stew with tomato sauce</i>  Garbanzos con cous cous <i>Chickpeas with couscous</i> Ensalada de lechuga y remolacha <i>Fricassee chicken drumsticks</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i>
Kcal: 475,61 prot (g): 22,468 lip (g): 12,135 hc (g): 62,05	Kcal: 675,194 prot (g): 27,67 lip (g): 28,743 hc (g): 73,528	Kcal: 559,988 prot (g): 26,218 lip (g): 21,829 hc (g): 59,398	Kcal: 628,691 prot (g): 30,253 lip (g): 20,753 hc (g): 74,098	Kcal: 563,76 prot (g): 23,135 lip (g): 16,098 hc (g): 77,276
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Guiso de alubias pintas con verduras <i>Pinto beans stew</i>  Tortilla de patata y cebolla <i>Potato and onion omelette</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i> Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan <i>Fresh fruit and Pan blanco o pan sin gluten</i>	Judías verdes salteadas al ajillo <i>Sauté green beans with garlic</i> Ragout de cerdo <i>Pork ragout</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Macarrones integrales gratinados con queso <i>Wholemeal macaroni with cheese au gratin</i> Merluza a la bilbaina <i>Hake Bilbao style</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Lettuce and sweet corn salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Sopa de cocido con caldo casero <i>Castilian chickpeas stew</i> Cocido completo estofado con relleno <i>Castilian chickpeas stew with filling</i>  Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Crema de verduras y hortalizas <i>Cream of verduras y hortalizas</i> Jamoncitos de pollo al horno <i>Jamoncitos de pollo al horno</i> Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <i>Lettuce with grated carrot salad</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i>
Kcal: 603,624 prot (g): 19,459 lip (g): 18,983 hc (g): 79,116	Kcal: 518,537 prot (g): 25,202 lip (g): 22,789 hc (g): 48,545	Kcal: 525,042 prot (g): 25,507 lip (g): 14,936 hc (g): 67,614	Kcal: 723,837 prot (g): 29,434 lip (g): 24,76 hc (g): 87,843	Kcal: 572,66 prot (g): 33,441 lip (g): 23,921 hc (g): 53,166
25	26	27	28	29
Patatas estofadas a la marinera <i>Potatoes à la marinière</i> Hamburguesa al horno <i>Broiled burger</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Tallarines a la crema <i>Creamed noodles</i> Milhoja casera de boloñesa de lentejas <i>Lentil Bolognese Mille-feuille</i>  Ensalada de lechuga <i>Lettuce salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Guiso de garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> Revuelto de huevo y patatas <i>Potatoes sautéed with eggs</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Lettuce and sweet corn salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Crema de calabacín <i>Cream of zucchini soup</i> Pollo estofado <i>Pollo estofado</i> Patata panadera al horno <i>Baked sliced potatoes</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Arroz integral tres delicias <i>Fried brown rice with vegetables</i> Merluza a la vizcaína <i>Hake Biscayan style</i> Brócoli al vapor <i>Steamed broccoli</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i>
Kcal: 618,49 prot (g): 21,344 lip (g): 31,304 hc (g): 59,54	Kcal: 761,405 prot (g): 21,021 lip (g): 25,809 hc (g): 105,397	Kcal: 612,316 prot (g): 25,875 lip (g): 21,857 hc (g): 71,818	Kcal: 556,568 prot (g): 27,278 lip (g): 18,962 hc (g): 64,535	Kcal: 624,192 prot (g): 32,93 lip (g): 18,916 hc (g): 78,285

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOESTAZA	APICO	ALTRAMUICES	SUIERTOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate.																
			Segundo	0																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
		Martes	Primero	Crema de calabaza																1,4
			Segundo	Tortilla de patata				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
		Miércoles	Primero	0																
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6				9						1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																1,4
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Puré de patata casero		2									9					1,4	
	Viernes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas																1,4
			Guarnición	Patatas dado al horno																1,4
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						1,4
			Guarnición	0																
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
			Segundo	Tortilla francesa casera				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4	
		Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6				9						1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4	
Semana 3		Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															1,4	
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3						9						1,4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4	
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																1,4	
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara	1	2	3							9			11			1,4	
		Segundo	Merluza en salsa de naranja					4											1,4	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Viernes	Primero	Menestra con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con cous cous																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															1,4		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																	
		Guarnición	Patatas fritas																1,4	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales gratinados con queso	1	2	3							9			11			1,4	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado con relleno (ternera)	1	2	3							9						1,4	
		Guarnición	0																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas, judías)																1,4		
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	3	4	5	6			9						1,4		
		Segundo	Hamburguesa al horno		2	3						9							1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4	
	Martes	Primero	Tallarines a la crema	1	2								9	10	11	12				
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas	1	2	3							9						1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																1,4	
		Segundo	Pollo estofado																1,4	
		Guarnición	Patata panadera al horno																1,4	
	Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, judías)	1	2	3							9						1,4	
		Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)					4											1,4	
		Guarnición	Brócoli al vapor																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Caballa en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de alubias blancas con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Merluza a la plancha con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>
11	12	13	14	15
<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la plancha con ajo y perejil</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Menestra con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos estofados con arroz</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>
Día del celíaco 18	19	20	21	22
<p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p> Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>
25	26	27	28	29
<p>Patatas guisadas con merluza</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Tallarines sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo estofado</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz integral con verduras</p> <p>Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>

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	PECADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAMUETES	SEMILLAS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SIN GLUTEN		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz eco con salsa de tomate																
			Segundo	Guiso de alubias blancas con zanahoria																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten con verduras (calabac										9						
			Segundo	Bacalao horneado con ajo y perejil					4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
	Segundo		Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
	Guarnición		Puré de patata			2							9						14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	FESTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas																14
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																
	Segundo		Tortilla francesa casera			3														
	Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Merluza a la plancha con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c										9						
	Segundo		Merluza a la plancha con ajo y perejil					4												
	Guarnición		Zanahoria dado salteada																	
	Viernes	Primero	Menestra con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos estofados con arroz																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																
Guarnición			Patatas fritas																	
Miércoles		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con merluza					4												
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Martes	Primero	Tallarines sin gluten napolitana (salsa toma									9		11						
		Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																14	
Segundo		Pollo estofado																14		
Guarnición		Patata panadera al horno																14		
Viernes	Primero	Arroz integral con verduras																		
	Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cet					4											14		
	Guarnición	Brócoli al vapor																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Caballa en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Merluza a la plancha con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur de soja y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de naranja</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Menestra con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con cous cous</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur de soja y pan</p>
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p> Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur de soja y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Patatas guisadas con merluza</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Tallarines napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo estofado</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con verduras</p> <p>Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Yogur de soja y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa, cacahuete

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	SEMILLAS DE CALABAZA	SOJA	SESAMO	MOJUSCOS	APRO	ALTRAMUCES	SIN GLUTEN				
Sin lactosa, cacah	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz eco con salsa de tomate																		
			Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																		14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa tc	1																	14	
		Segundo	Bacalao horneado con ajo y perejil																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14	
		Guarnición	Patatas al vapor																		14	
	Viernes	Primero	-																		14	
		Segundo	-																		14	
		Guarnición	FESTIVO																		14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	14	
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas																		14
			Guarnición	Patatas dado al horno																		14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1																	14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																		14	
		Guarnición	-																		14	
Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		14		
	Segundo	Caballa en salsa de tomate casera																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																		14		
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	14		
	Segundo	Tortilla francesa casera																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14		
	Segundo	Merluza a la plancha con ajo y perejil																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14		
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		14		
	Segundo	Revuelto de huevo salteado																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14		
Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14		
	Segundo	Pollo al ajillo																		14		
	Guarnición	Patatas dado fritas																		14		
Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1																	14		
	Segundo	Merluza en salsa de naranja																		14		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		14		
Viernes	Primero	Menestra con salsa de tomate																		14		
	Segundo	Garbanzos con cous cous	1																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																	14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		14		
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																		14		
	Guarnición	Patatas fritas																		14		
Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1																	14		
	Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		
Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1																	14		
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																		14		
	Guarnición	-																		14		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14		
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con merluza																	14		
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Martes	Primero	Tallarines napolitana (salsa tomate, orégan	1																	14		
	Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																		14		
Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14		
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		14		
	Segundo	Pollo estofado																		14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																		14		
Viernes	Primero	Arroz integral con verduras																		14		
	Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cet																		14		
	Guarnición	Brócoli al vapor																		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	31	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Caballa en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Rabas de calamar rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur natural y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Cinta de lomo adobado horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon)</p> <p>Merluza en salsa de naranja</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Menestra con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con cous cous</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur natural y pan</p>
Día del celíaco 18	19	20	21	22
<p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p> Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</p> <p>Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Jamonicitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur natural y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Patatas estofadas a la marinera (marisco)</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Tallarines a la crema</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo estofado</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón, nectarina, paraguaya, albaric)</p>	<p>Arroz integral tres delicias</p> <p>Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Yogur natural y pan</p>

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOJUSCOS	FRUTAS SECAS	CACAMETES	SEMILLAS DE CALABAZA	SOJA	SESAMO	MOJUSCOS	APRO	ALTRAMUCES	SUFITOS				
Sin melocotón,nectarina,p	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz eco con salsa de tomate																		
			Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1												9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																		14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa de tomate)	1												9				11	14	
		Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14	
		Guarnición	Puré de patata		2											9					14	
	Viernes	Primero	-																		14	
		Segundo	-																		14	
		Guarnición	FESTIVO																		14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	14	
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas																		14
			Guarnición	Patatas dado al horno																		14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1												9				11	14
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, etc)	1	2	3										9					14
			Guarnición	-																		14
Miércoles		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		14	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate casera																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	14	
		Segundo	Tortilla francesa casera																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14	
		Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14		
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3									9					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3										9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14	
		Segundo	Pollo al ajillo																		14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																		14	
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara(nata, tomate)	1	2	3										9				11	14	
		Segundo	Merluza en salsa de naranja																		14	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		14	
	Viernes	Primero	Menestra con salsa de tomate																		14	
		Segundo	Garbanzos con cous cous	1												9				11	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																	14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																		14	
		Guarnición	Patatas fritas																		14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3										9				11	14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1												9				11	14	
		Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, etc)	1	2	3										9					14	
		Guarnición	-																		14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	3	4	5	6						9					14		
		Segundo	Hamburguesa al horno		2	3										9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Martes	Primero	Tallarines a la crema	1	2											9	10	11	12		14	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas	1	2	3										9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																		14	
		Segundo	Pollo estofado																		14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias	1	2	3										9					14	
		Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)																		14	
		Guarnición	Brócoli al vapor																		14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA				FESTIVO
04	05	06	07	08
Brócoli salteado con zanahoria Magro de cerdo estofado con patatas Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Merluza a la plancha con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
11	12	13	14	15
Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate Merluza en salsa de naranja Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra con salsa de tomate Garbanzos con cous cous Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Guiso de alubias pintas con verduras  Abadejo al ajoarriero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Judías verdes salteadas al ajillo Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
25	26	27	28	29
Patatas guisadas con merluza Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Tallarines napolitana (salsa tomate, orégano) Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Bacalao horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Pollo estofado Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con verduras Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Brócoli al vapor Yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLGUSOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	SEMILLAS DE CALABAZA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APLO	ALTRAMUCES	SUMIFLOS				
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz eco con salsa de tomate																		
			Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																		14
			Segundo	-																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa tc	1																	14
			Segundo	Bacalao horneado con ajo y perejil					4		5	6										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
			Guarnición	Puré de patata			2															14
		Viernes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	FESTIVO																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																		
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas																		14
			Guarnición	Patatas dado al horno																		14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1																	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																		14
			Guarnición	-																		
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera								4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14
			Segundo	Merluza a la plancha con ajo y perejil								4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Abadejo al horno								4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14
			Segundo	Pollo al ajillo																		
			Guarnición	Patatas dado fritas																		14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1																	14
			Segundo	Merluza en salsa de naranja								4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																		14
		Viernes	Primero	Menestra con salsa de tomate																		
			Segundo	Garbanzos con cous cous	1																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																	14		
		Segundo	Abadejo al ajoarriero								4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																			
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																			
		Guarnición	Patatas fritas																			
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1																	14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)								4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1																	14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																		14	
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con merluza								4									14		
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Martes	Primero	Tallarines napolitana (salsa tomate, orégano	1																	14	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria	1																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14	
		Segundo	Bacalao horneado con ajo y perejil								4	5	6									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																		14	
		Segundo	Pollo estofado																		14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con verduras																			
		Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cet								4										14	
		Guarnición	Brócoli al vapor																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA				FESTIVO
04	05	06	07	08
Brócoli salteado con zanahoria Cinta de lomo fresca en salsa Patatas dado al horno Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Arroz integral salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Merluza a la plancha con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y
11	12	13	14	15
Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Crema de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado fritas Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Espaguetis sin soja aglio-olio Merluza en salsa de naranja Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Pisto de verduras con patata salteado Alubias estofadas con arroz Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y
Día del celíaco 18	19	20	21	22
Guiso de alubias pintas con verduras  Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Judías verdes salteadas al ajillo Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patatas fritas Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Macarrones sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y
25	26	27	28	29
Patatas guisadas con merluza Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Tallarines sin soja napolitana (salsa tomate, orégano) Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Pisto de verduras hortelano Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Crema de calabacín Pollo estofado Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no frutos rojos) y	Arroz integral de montaña (champiñón, tomate, zanahoria) Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Brócoli al vapor Yogur natural y

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA				FESTIVO
04	05	06	07	08
Brócoli salteado con zanahoria Magro de cerdo estofado con patatas Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
11	12	13	14	15
Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara(nata, bacon) Merluza en salsa de naranja Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra con salsa de tomate Garbanzos con cous cous Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Guiso de alubias pintas con verduras  Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Judías verdes salteadas al ajillo Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
25	26	27	28	29
Patatas estofadas a la marinera (marisco) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Tallarines napolitana (salsa tomate, orégano) Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Pollo estofado Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral tres delicias Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Brócoli al vapor Yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pistacho, anacardo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAMUETES	SEMILLAS DE CALABAZA	SOJA	SÉSAMO	MOJUSCOS	APIO	ALTRAMUCES	SIN GLUTEN				
Sin pistacho, anacardo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz eco con salsa de tomate																		
			Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa de tomate)	1																	14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14	
		Guarnición	Puré de patata		2																14	
	Viernes	Primero	-																		14	
		Segundo	-																		14	
		Guarnición	FESTIVO																		14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	14	
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas																		14
			Guarnición	Patatas dado al horno																		14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1																	14
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, etc)	1	2	3															14
			Guarnición	-																		14
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	14	
		Segundo	Tortilla francesa casera			3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14	
		Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14		
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3														14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14	
		Segundo	Pollo al ajillo																		14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																		14	
Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, tomate)	1	2	3															14		
	Segundo	Merluza en salsa de naranja				4														14		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		14		
Viernes	Primero	Menestra con salsa de tomate																		14		
	Segundo	Garbanzos con cous cous	1																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																	14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																		14	
		Guarnición	Patatas fritas																		14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3															14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1																	14		
	Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, etc)	1	2	3															14		
	Guarnición	-																		14		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14		
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	3	4	5	6											14		
		Segundo	Hamburguesa al horno		2	3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Martes	Primero	Tallarines napolitana (salsa tomate, orégano)	1																	14	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas	1	2	3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		14		
	Segundo	Pollo estofado																		14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																		14		
Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias	1	2	3															14		
	Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)				4														14		
	Guarnición	Brócoli al vapor																		14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA				FESTIVO
04	05	06	07	08
Brócoli salteado con zanahoria Magro de cerdo estofado con patatas Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
11	12	13	14	15
Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara(nata, bacon) Merluza en salsa de naranja Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra con salsa de tomate Garbanzos con cous cous Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Guiso de alubias pintas con verduras  Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Judías verdes salteadas al ajillo Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
25	26	27	28	29
Patatas estofadas a la marinera (marisco) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Tallarines a la crema Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Pollo estofado Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral tres delicias Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Brócoli al vapor Yogur y pan

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	PECADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAMETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APLO	ALTRAMUCES	SUFITOS				
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz eco con salsa de tomate																		
			Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa tc	1																	14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14
	Segundo		Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14	
	Guarnición	Puré de patata		2																	14	
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	FESTIVO																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																		
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas																		14
			Guarnición	Patatas dado al horno																		14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1																	14
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3															14
		Guarnición	-																			
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																			14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
	Segundo		Tortilla francesa casera			3																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14	
		Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14
			Segundo	Pollo al ajillo																		
		Guarnición	Patatas dado fritas																			14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara(nata, t	1	2	3															14
	Segundo		Merluza en salsa de naranja				4															
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																			14	
	Viernes	Primero	Menestra con salsa de tomate																			
		Segundo	Garbanzos con cous cous	1																	14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																		
Guarnición		Patatas fritas																			14	
Miércoles		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3															14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4															
Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1																	14	
	Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3															14		
Guarnición	-																			14		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																				
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14		
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	3	4	5	6											14		
		Segundo	Hamburguesa al horno		2	3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14
	Martes	Primero	Tallarines a la crema	1	2																14	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas	1	2	3															14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga																			14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3															14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																		14	
Segundo		Pollo estofado																		14		
Guarnición	Patata panadera al horno																			14		
Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias	1	2	3															14		
	Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cet				4																
Guarnición	Brócoli al vapor																			14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA				FESTIVO
04	05	06	07	08
Brócoli salteado con zanahoria Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
11	12	13	14	15
Guiso de alubias blancas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate Merluza en salsa de naranja Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra con salsa de tomate Garbanzos con cous cous Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Guiso de alubias pintas con verduras  Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Judías verdes salteadas al ajillo Abadejo al ajoarriero Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
25	26	27	28	29
Patatas estofadas a la marinera (marisco) Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Tallarines a la crema Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Pollo estofado Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con verduras Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Brócoli al vapor Yogur y pan

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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAMUETES	SEMILLAS DE CALABAZA	SOJA	SÉSAMO	MOJUSCOS	APRO	ALTRAMUCES	SIN GLUTEN				
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz eco con salsa de tomate																		
			Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa de tomate)	1																	14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14
			Guarnición	Puré de patata		2																14
		Viernes	Primero	-																		14
			Segundo	-																		14
	Guarnición		FESTIVO																		14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	14	
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																		14
			Guarnición	Patatas dado al horno																		14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3															14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																		14
			Guarnición	-																		14
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	14
			Segundo	Tortilla francesa casera			3															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6												14
	Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
			Segundo	Abadejo al horno				4														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14
			Segundo	Pollo al ajillo																		14
			Guarnición	Patatas dado fritas																		14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1																	14
			Segundo	Merluza en salsa de naranja				4														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																		14
Viernes		Primero	Menestra con salsa de tomate																		14	
		Segundo	Garbanzos con cous cous	1																	14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																	14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		14	
		Segundo	Abadejo al ajoarriero				4														14	
		Guarnición	Patatas fritas																		14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3															14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3															14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																		14	
		Guarnición	-																		14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		14	
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14		
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	3	4	5	6											14		
		Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Martes	Primero	Tallarines a la crema	1	2																14	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas	1	2	3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																		14	
		Segundo	Pollo estofado																		14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con verduras																		14	
		Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cet				4														14	
Guarnición		Brócoli al vapor																		14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de verduras con caldo casero</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con pisto</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Pisto de verduras con patata salteado</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Menestra con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con cous cous</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan</p>
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p> Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Cous cous con verduritas (pimiento, calabacín, zanahoria)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</p> <p>Guisantes con zanahoria y patata hervidos</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de verduras con caldo casero</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Tallarines napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Alubias estofadas con arroz</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con verduras</p> <p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan</p>

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	PECADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAMUETES	SEMILLAS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOJUSCOS	APRO	ALTRAMUCES	SIN GLUTEN			
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Vegetariano	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz eco con salsa de tomate																	
			Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1									9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa tc	1										9		11				14
			Segundo	Guisantes salteados																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
			Guarnición	Puré de patata			2								9						14
		Viernes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	FESTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	
			Segundo	Revuelto de calabacín				3													
			Guarnición	Patatas dado al horno																	14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1										9		11	12			14
			Segundo	Guiso de garbanzos con verduras																	14
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
			Segundo	Guisantes salteados																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
			Segundo	Tortilla francesa casera				3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	14
			Segundo	Macarrones con pisto	1										9		11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Semana 3	Lunes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado																14	
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14
			Segundo	Judías verdes salteadas con patata																	14
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1										9		11				14
			Segundo	Tortilla francesa				3													
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
		Viernes	Primero	Menestra con salsa de tomate																	
			Segundo	Garbanzos con cous cous	1										9		11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
			Segundo	Cous cous con verduritas (pimiento, calab	1										9		11				
Guarnición			-																		
Miércoles		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3								9		11					
		Segundo	Guisantes con zanahoria y patata hervidos																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
Jueves		Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1										9		11	12			14	
		Segundo	Guiso de garbanzos con verduras																	14	
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																	14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																14		
		Segundo	Tortilla francesa				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Martes	Primero	Tallarines napolitana (salsa tomate, orégan	1										9		11				14	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas	1	2	3								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	14	
		Segundo	Alubias estofadas con arroz																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con verduras																		
		Segundo	Brócoli salteado con zanahoria																		
		Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA				FESTIVO
04	05	06	07	08
Brócoli salteado con zanahoria Magro de cerdo estofado con patatas Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
11	12	13	14	15
Pisto de verduras con patata salteado Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara(nata, bacon) Merluza en salsa de naranja Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral	Pisto de verduras con patata salteado Garbanzos con cous cous Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan
Día del celíaco 18	19	20	21	22
Guiso de lentejas con verduras  Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espinacas salteadas Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
25	26	27	28	29
Patatas estofadas a la marinera (marisco) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Tallarines a la crema Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Pollo estofado Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral tres delicias Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Brócoli al vapor Yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias, dulces, patatas

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAMUETES	SEMILLAS DE CALABAZA	SOJA	SÉSAMO	ANISAZA	APIO	ALTRAMUCES	SIN GLUTEN				
Sin alubias, dulce	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz eco con salsa de tomate																		
			Segundo	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza																		14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa de tomate)	1										9		11					14	
		Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6				9								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																			
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																			
		Guarnición	Puré de patata		2									9							14	
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	FESTIVO																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																		
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas																		14
			Guarnición	Patatas al vapor																		14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9		11					14	
		Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, etc)	1	2	3							9								14	
Guarnición		-																				
Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																				
	Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4																
	Guarnición	Ensalada de lechuga																		14		
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																			
	Segundo	Tortilla francesa casera			3																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		
Viernes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																		14		
	Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6				9								14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Semana 3	Lunes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado																	14		
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3						9								14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																				
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9										
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14		
Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14		
	Segundo	Pollo al ajillo																				
	Guarnición	Patatas al vapor																		14		
Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, tomate)	1	2	3							9		11						14		
	Segundo	Merluza en salsa de naranja				4																
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		14		
Viernes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado																		14		
	Segundo	Garbanzos con cous cous	1									9		11						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Martes	Primero	Espinacas salteadas																				
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																				
	Guarnición	Patata al vapor																		14		
Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3							9		11						14		
	Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4														14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		
Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11						14		
	Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, etc)	1	2	3							9								14		
	Guarnición	-																				
Viernes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																		14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14		
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	3	4	5	6			9								14		
		Segundo	Hamburguesa al horno		2	3							9								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Martes	Primero	Tallarines a la crema	1	2								9	10	11	12					14		
	Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas	1	2	3							9								14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																		14		
Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14		
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		14		
	Segundo	Pollo estofado																		14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																		14		
Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias	1	2	3							9								14		
	Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)				4														14		
	Guarnición	Brócoli al vapor																				

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	31	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Caballa en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Rabas de calamar rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur natural y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Cinta de lomo adobado horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara(nata, bacon)</p> <p>Merluza en salsa de naranja</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan integral</p>	<p>Menestra con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con cous cous</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur natural y pan</p>
Día del celíaco 18	19	20	21	22
<p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p> Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan blanco o pan sin gluten</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</p> <p>Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur natural y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Patatas estofadas a la marinera (marisco)</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan</p>	<p>Tallarines a la crema</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo estofado</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca permitida(no papaya) y pan integral</p>	<p>Arroz integral tres delicias</p> <p>Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Yogur natural y pan</p>

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAMUETES	SEMILLAS DE CALABAZA	SOJA	SÉSAMO	ANÍS	APIO	ALTRAMUCES	SIN FIDEOS				
Sin papaya	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz eco con salsa de tomate																		
			Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1													9			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa tc	1													9		11		14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14
			Guarnición	Puré de patata		2											9					14
		Viernes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	FESTIVO																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																		
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas																		14
			Guarnición	Patatas dado al horno																		14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1												9		11			14
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3										9					14
			Guarnición	-																		
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera					4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
			Segundo	Tortilla francesa casera				3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6						9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3								9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3									9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14
			Segundo	Pollo al ajillo																		
			Guarnición	Patatas dado fritas																		14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara(nata, t	1	2	3									9		11				14
			Segundo	Merluza en salsa de naranja					4													
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
		Viernes	Primero	Menestra con salsa de tomate																		
			Segundo	Garbanzos con cous cous	1											9		11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																			
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																			
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																			
		Guarnición	Patatas fritas																			
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3									9		11				14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1											9		11				14	
		Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3									9						14	
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	3	4	5	6					9						14		
		Segundo	Hamburguesa al horno		2	3									9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Martes	Primero	Tallarines a la crema	1	2										9	10	11	12			14	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas	1	2	3									9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																		14	
		Segundo	Pollo estofado																		14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias	1	2	3									9						14	
		Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cet					4													14	
		Guarnición	Brócoli al vapor																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Caballa en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Merluza a la plancha con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur de soja y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de naranja</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan integral</p>	<p>Menestra con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con cous cous</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur de soja y pan</p>
Día del celíaco 18	19	20	21	22
<p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p> Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan blanco o pan sin gluten</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur de soja y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Patatas guisadas con merluza</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan</p>	<p>Tallarines napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo estofado</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca permitida(no kiwi, plátano) y pan integral</p>	<p>Arroz integral con verduras</p> <p>Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Yogur de soja y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa, kiwi, plátano

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	PECADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAMUETES	SEMILLAS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOJUSCOS	APIO	ALTRAMUCES	SIN GLUTEN		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Sin lactosa, kiwi, r	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz eco con salsa de tomate																
			Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1								9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa to	1									9		11				14	
		Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	FESTIVO																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria															14	
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas																14
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11				14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14
Guarnición			-																14	
Miércoles		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																14	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate casera					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa casera			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Merluza a la plancha con ajo y perejil					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Pollo al ajillo																14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1									9		11				14	
		Segundo	Merluza en salsa de naranja					4											14	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
	Viernes	Primero	Menestra con salsa de tomate																14	
		Segundo	Garbanzos con cous cous	1								9		11					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11				14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11				14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con merluza					4										14		
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Martes	Primero	Tallarines napolitana (salsa tomate, orégan	1									9		11				14	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Pollo estofado																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con verduras																14	
		Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cet					4											14	
		Guarnición	Brócoli al vapor																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan integral</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Caballa en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Rabas de calamar rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur natural y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Cinta de lomo adobado horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara(nata, bacon)</p> <p>Merluza a la plancha con ajo y perejil</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan integral</p>	<p>Menestra con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con cous cous</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur natural y pan</p>
Día del celíaco 18	19	20	21	22
<p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p> Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan blanco o pan sin</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</p> <p>Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Jamonicitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur natural y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Patatas estofadas a la marinera (marisco)</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan</p>	<p>Tallarines a la crema</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo estofado</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca permitida(no melón, naranja,sandía) y pan integral</p>	<p>Arroz integral tres delicias</p> <p>Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Yogur natural y pan</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS				FESTIVO
04	05	06	07	08
Brócoli salteado con zanahoria Magro de cerdo estofado con patatas Patatas dado al horno Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan integral	Arroz integral salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patatas dado fritas Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara(nata, bacon) Merluza en salsa de naranja Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan integral	Menestra con salsa de tomate Garbanzos con cous cous Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Guiso de alubias pintas con verduras  Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan blanco o pan sin gluten	Judías verdes salteadas al ajillo Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patatas fritas Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Patatas estofadas a la marinera (marisco) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan	Tallarines a la crema Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan	Crema de calabacín Pollo estofado Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no kiwi, piña) y pan integral	Arroz integral tres delicias Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Brócoli al vapor Yogur natural y pan

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	PECADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAMUETES	SEMILLAS DE CALABAZA	SOJA	SÉSAMO	ANISAZA	APRO	ALTRAMUCES	SUMIFLOS				
Sin kiwi,piña	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz eco con salsa de tomate																		
			Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa tc	1																	14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14
			Guarnición	Puré de patata		2																14
		Viernes	Primero	-																		14
			Segundo	-																		14
			Guarnición	FESTIVO																		14
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	14	
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas																		14
			Guarnición	Patatas dado al horno																		14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1																	14
			Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3															14
			Guarnición	-																		14
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	14
			Segundo	Tortilla francesa casera			3															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14
			Segundo	Pollo al ajillo																		14
			Guarnición	Patatas dado fritas																		14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara(nata, t	1	2	3															14
			Segundo	Merluza en salsa de naranja				4														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																		14
		Viernes	Primero	Menestra con salsa de tomate																		14
			Segundo	Garbanzos con cous cous	1																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																	14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																		14
Guarnición			Patatas fritas																		14	
Miércoles		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3															14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1																	14	
		Segundo	Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo,	1	2	3															14	
		Guarnición	-																		14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	3	4	5	6											14		
		Segundo	Hamburguesa al horno		2	3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Martes	Primero	Tallarines a la crema	1	2																14	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas	1	2	3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																		14	
		Segundo	Pollo estofado																		14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias	1	2	3															14	
		Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cet				4														14	
		Guarnición	Brócoli al vapor																		14	