

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada.			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 618,583 prot (g): 21,205 lip (g): 21,063 hc (g): 78,065	 Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 510,355 prot (g): 19,763 lip (g): 9,548 hc (g): 68,93
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 625,265 prot (g): 33,806 lip (g): 21,464 hc (g): 64,963	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 529,16 prot (g): 30,646 lip (g): 20,499 hc (g): 46,397	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 670,769 prot (g): 30,366 lip (g): 20,701 hc (g): 85,516	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 655,201 prot (g): 26,98 lip (g): 20,253 hc (g): 79,71	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 477,47 prot (g): 20,695 lip (g): 14,507 hc (g): 62,511
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 602,718 prot (g): 32,257 lip (g): 18,983 hc (g): 62,515	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 772,958 prot (g): 39,139 lip (g): 37,085 hc (g): 63,128	 Arroz con pollo y verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 802,376 prot (g): 25,621 lip (g): 30,376 hc (g): 95,408	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 555,898 prot (g): 25,019 lip (g): 25,566 hc (g): 48,476
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 638,733 prot (g): 27,275 lip (g): 32,99 hc (g): 48,962	 Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 593,571 prot (g): 25,97 lip (g): 16,272 hc (g): 68,338	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido madrileño Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 739,413 prot (g): 32,227 lip (g): 23,775 hc (g): 88,881	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 597,006 prot (g): 30,616 lip (g): 23,391 hc (g): 57,603	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 613,905 prot (g): 23,082 lip (g): 19,293 hc (g): 75,355
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 586,374 prot (g): 27,042 lip (g): 17,963 hc (g): 72,912	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún  Taco superfood de legumbre y verduras Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 587,08 prot (g): 20,742 lip (g): 14,622 hc (g): 82,329	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 583,493 prot (g): 30,423 lip (g): 22,176 hc (g): 57,961	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 737,128 prot (g): 29,053 lip (g): 34,173 hc (g): 64,903	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 486,476 prot (g): 22,675 lip (g): 15,391 hc (g): 56,789

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Salchichas de ave al horno encebolladas Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero de ave con garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con patata y menestra - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa de ave con salsa de tomate Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Salchichas de ave con salsa de tomate Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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												
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Pechuga de pavo en salsa de manzana												14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo												14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras												14
			Segundo	Tortilla de patata					3							14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras		1						9		11	12	14
			Segundo	Pollo asado en su jugo												14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz												14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado					3							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis						4						14
			Guarnición	-												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1										14
			Segundo	Salchichas de ave al horno encebolladas		1	2		3			9				14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata												14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero												14
			Guarnición	Lechuga y remolacha												14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)												14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita		1				4						14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2		3			9		11	12	14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo												14
			Guarnición	-												14
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera		1	2		3	4	5	6		9		14
			Segundo	Tortilla francesa					3							14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica		1	2		3			9		11		14
			Segundo	FESTIVO												14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja								9				14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras												14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón												14
			Guarnición	Tomate fresco y maíz												14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada												14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado					3							14
			Guarnición	Patatas fritas												14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras												14
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro		1	2		3			9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado			2		3			9				14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero de ave con garban										12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con patata y n												14
			Guarnición	-												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo												14
			Segundo	Hamburguesa de ave con salsa de tomate		1	2		3			9				14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno												14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana						4						14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2		3			9		11	12	14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo												14
			Guarnición	-												14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos		1	2					9				14
			Segundo	Pollo asado en su jugo												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento		1										14
			Segundo	Tortilla de patata					3							14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones												14
			Segundo	Salchichas de ave con salsa de tomate		1	2		3			9				14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1				4		9		11		14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras		1						9		11		14
			Guarnición	-												14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria												14
			Segundo	Caldereta de pollo												14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada												14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla					3							14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo												14
			Segundo	Filete de merluza al horno						4						14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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												
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana												14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo												14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3					9				14
			Segundo	Tortilla de patata			3									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1							9		11	12	14
			Segundo	Pollo asado en su jugo												14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz												14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4								14
			Guarnición	-												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1											14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3					9				14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata												14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero												14
			Guarnición	Lechuga y remolacha												14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3					9				14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11		14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14
			Guarnición	-												14
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9				14
			Segundo	Tortilla francesa			3									14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9		11		14
			Segundo	FESTIVO												14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja								9				14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras												14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón												14
			Guarnición	Tomate fresco y maíz												14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada												14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3									14
			Guarnición	Patatas fritas												14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras												14
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9				14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos										12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr.												14
			Guarnición	-												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo												14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12	14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno												14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4								14
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11		14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14
			Guarnición	-												14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2						9				14
			Segundo	Pollo asado en su jugo												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1											14
			Segundo	Tortilla de patata			3									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones												14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo												14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9		11		14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1							9		11		14
			Guarnición	-												14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria												14
			Segundo	Caldereta de pollo												14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada												14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9				14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3									14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)												14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pollo asado con tomate y cebolla Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Filete de merluza al horno Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza a la plancha con ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin huevo con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Abadejo al ajoarriero Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Guisantes salteados Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas al vapor Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Guisantes salteados Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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												
Sin alubias, dulce:	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria												
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana												
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo												
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1											
			Segundo	Tortilla de patata			3									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1							9		11	12	
			Segundo	Pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz												
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras												
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4								
			Guarnición	-												
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1											
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3					9				
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata												
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero												
			Guarnición	Lechuga y remolacha												
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3					9				
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11		
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9				
			Segundo	Tortilla francesa			3									
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla												
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9		11		
			Segundo	FESTIVO												
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja								9				
		Martes	Primero	Guisantes salteados												
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón												
			Guarnición	Tomate fresco y maíz												
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada												
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3									
			Guarnición	Patatas al vapor												
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras												
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9				
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos										12		
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr.												
			Guarnición	-												
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo												
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12	
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno												
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4								
			Guarnición	Ensalada de col fresca												
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11		
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				
			Guarnición	-												
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2						9				
			Segundo	Pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1											
			Segundo	Tortilla de patata			3									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones												
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9		11		
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1							9		11		
			Guarnición	-												
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria												
			Segundo	Caldereta de pollo												
			Guarnición	Dados de calabaza salteada												
		Jueves	Primero	Guisantes salteados												
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3									
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)												
			Segundo	Filete de merluza al horno				4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Cinta de lomo fresco asado en su jugo Guisantes con patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Revuelto de huevo salteado Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, marisco					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
Sin pescado, marí	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1		2		3					9				14
			Segundo	Tortilla de patata					3									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9		11	12	14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
	Semana 2	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado					3									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14
			Guarnición	Guisantes con patatas al vapor														14
		Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1		2		3					9				14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1		2		3					9				14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado					3									14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11		14
			Segundo	Cocido madrileño	1		2		3					9				14
			Guarnición	-														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Tortilla francesa					3									14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														14
		Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1		2		3					9		11		14
			Segundo	FESTIVO														14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9				14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14
			Guarnición	Tomate fresco y maíz														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano					3									14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														14
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1		2		3					9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado					2		3			9				14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12	14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr.														14
			Guarnición	-														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1		2		3					9		11	12	14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado					3									14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11		14
			Segundo	Cocido madrileño	1		2		3					9				14
			Guarnición	-														14
	Semana 7	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1		2							9				14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla de patata					3									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 8	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11		14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1									9		11		14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1		2		3					9				14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla					3									14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 9	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lentejas					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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SIN FITOS		
Sin lentejas	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14		
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14	
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9						14	
			Segundo	Tortilla de patata			3													14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9			11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo																14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																14	
		Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4												14	
		Guarnición	-																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras										9					14	
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9							14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4												14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9				11			14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9								14
			Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9							14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													14	
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9			11			14	
			Segundo	FESTIVO															14	
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja							9								14	
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón															14	
			Guarnición	Tomate fresco y maíz															14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															14	
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3													14
			Guarnición	Patatas fritas																14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																14
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					9								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3				9									14
	Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12			14	
		Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr																14	
		Guarnición	-																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo															14	
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12			14	
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14	
Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana					4											14	
		Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza																14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Miércoles		Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9				11			14	
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9								14	
		Guarnición	-																14	
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2							9							14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																14		
	Segundo	Tortilla de patata			3													14		
	Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															14		
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14		
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4				9				11			14	
		Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1							9					11			14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9							14	
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3													14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																14		
	Segundo	Filete de merluza al horno					4											14		
	Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur de soja y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	ALFAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin lactosa, cacah	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana													14		
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14		
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla de patata			3												14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis					4										14
			Guarnición	-															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															14
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)															14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1				4										14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14
			Segundo	Tortilla francesa				3											14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9		11				14
			Segundo	FESTIVO															14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9					14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón															14
			Guarnición	Tomate fresco y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano				3											14
			Guarnición	Patatas fritas															14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras															14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr															14
			Guarnición	-															14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo															14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll															14	
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14	
		Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza					4										14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14	
		Guarnición	-															14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14	
	Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1														14	
		Segundo	Tortilla de patata				3											14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4				9		11				14	
		Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11				14	
		Guarnición	-															14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Caldereta de pollo															14	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada															14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14	
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla				3											14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14	
		Segundo	Filete de merluza al horno					4										14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur de soja y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la plancha con ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	CEBOLLO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUI FITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14	
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis					4										
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)															
			Segundo	Merluza a la plancha con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9			11			
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9					14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón															14
			Guarnición	Tomate fresco y maíz															
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano				3											
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras															
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3							9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr															
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo															
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll															
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza					4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria															
			Segundo	Tortilla de patata				3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate					4					9					
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Dados de calabaza salteada															
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla				3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14
			Segundo	Filete de merluza al horno					4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur natural y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional

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															
Sin papaya	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3							9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3												14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4											14
			Guarnición	-															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3							9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															14
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3							9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11			14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															14
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6				9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3												14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3							9		11			14
			Segundo	FESTIVO															14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9					14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón															14
			Guarnición	Tomate fresco y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3												14
			Guarnición	Patatas fritas															14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras															14
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3							9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr.															14
			Guarnición	-															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo															14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3							9		11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11			14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2								9					14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														14
			Segundo	Tortilla de patata			3												14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4						9		11			14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1									9		11			14
			Guarnición	-															14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada															14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3												14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur natural y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melón, naranja, sandía					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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SIN FITOS		
Sin melón, naranj	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14			
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14			
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14			
			Segundo	Tortilla de patata			3												14		
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14		
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1							9			11	12			14		
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14		
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14		
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14		
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14		
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																14	
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4												14	
			Guarnición	-																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1										9					14	
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9						14		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14		
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romer																14	
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9							14	
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4												14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9			11					14	
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9								14	
			Guarnición	-																14	
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9							14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													14	
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9			11				14	
			Segundo	FESTIVO																14	
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9							14	
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón																14	
			Guarnición	Tomate fresco y maíz																14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada																14	
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3													14	
			Guarnición	Patatas fritas																14	
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																14	
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					9								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9								14	
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														12		14	
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr																14	
			Guarnición	-																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo											9		11	12		14		
		Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3												14			
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno																14		
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana						4										14		
		Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza																14		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9			11				14		
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9								14		
		Guarnición	-																14		
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2							9							14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14		
	Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1															14		
		Segundo	Tortilla de patata			3													14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																14		
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14		
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4				9			11				14		
		Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1							9			11					14		
		Guarnición	-																14		
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14		
		Segundo	Caldereta de pollo																14		
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																14		
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9								14		
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3													14		
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14		
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																14		
		Segundo	Filete de merluza al horno				4												14		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur natural y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional

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														
Sin kiwi,piña	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9		11			
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														
			Guarnición	Tomate fresco y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr.														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2							9					
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11			
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nueces					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.											
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato												
Sin nueces	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana												14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo												14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3					9				14
			Segundo	Tortilla de patata			3									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1							9		11	12	14
			Segundo	Pollo asado en su jugo												14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz												14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4								14
			Guarnición	-												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1											14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3					9				14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata												14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero												14
			Guarnición	Lechuga y remolacha												14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3					9				14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11		14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14
			Guarnición	-												14
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9				14
			Segundo	Tortilla francesa			3									14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9		11		14
			Segundo	FESTIVO												14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja								9				14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras												14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón												14
			Guarnición	Tomate fresco y maíz												14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada												14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3									14
			Guarnición	Patatas fritas												14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras												14
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9				14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos										12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr.												14
			Guarnición	-												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo												14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12	14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno												14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4								14
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11		14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14
			Guarnición	-												14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2						9				14
			Segundo	Pollo asado en su jugo												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1											14
			Segundo	Tortilla de patata			3									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones												14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo												14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9		11		14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1							9		11		14
			Guarnición	-												14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria												14
			Segundo	Caldereta de pollo												14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada												14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9				14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3									14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)												14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur natural y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin trucha, kiwi					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												
Sin trucha, kiwi	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana												14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo												14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3					9				14
			Segundo	Tortilla de patata			3									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1							9		11	12	14
			Segundo	Pollo asado en su jugo												14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz												14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4								14
			Guarnición	-												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1											14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3					9				14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata												14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero												14
			Guarnición	Lechuga y remolacha												14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3					9				14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11		14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14
			Guarnición	-												14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y												14
			Segundo	Tortilla francesa			3									14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9		11		14
			Segundo	FESTIVO												14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja								9				14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras												14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón												14
			Guarnición	Tomate fresco y maíz												14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada												14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3									14
			Guarnición	Patatas fritas												14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras												14
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9				14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos										12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr												14
			Guarnición	-												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo												14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12	14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno												14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4								14
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11		14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14
			Guarnición	-												14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2						9				14
			Segundo	Pollo asado en su jugo												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1											14
			Segundo	Tortilla de patata			3									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones												14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo												14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9		11		14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1							9		11		14
			Guarnición	-												14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria												14
			Segundo	Caldereta de pollo												14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada												14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9				14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3									14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)												14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pollo asado con tomate y cebolla Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Filete de merluza al horno Patatas fritas Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza a la plancha con ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Macarrones sin huevo con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur natural y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Abadejo al ajoarriero Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, kiwi, frutos seco																		
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																		
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SIN FRUTOS
Sin huevo, kiwi, fru	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la bilbaina				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo								9				12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										14
			Guarnición	-														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1							9			11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Pollo asado con tomate y cebolla														14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9			11			14
			Segundo	FESTIVO														14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja								9						14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14
			Guarnición	Tomate fresco y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														14
			Guarnición	-														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4										14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1							9			11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2						9						14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													14
			Segundo	Merluza a la plancha con ajo y perejil				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1			4				9			11			14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1							9			11			14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Abadejo al ajoarriero				4										14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur natural y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional

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.

[illegible]

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y	Arroz integral con salsa de tomate artesana Cinta de lomo fresco asado en su jugo Zanahorias baby salteadas Fruta fresca permitida y
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y	Arroz con verduras (pisto) Revuelto de huevo salteado Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida y
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca permitida y	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur natural y	Arroz con pollo y verduras Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y	Sopa de ave con fideos sin soja Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca permitida y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca permitida y	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur natural y	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y	Macarrones sin soja napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de verduras con tomate especiado - Fruta fresca permitida y	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur natural y	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y

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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. 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.			Garbanzos guisados con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Guisantes con zanahoria hervidos - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Espinacas salteadas Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Revuelto de huevo y queso fundido Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras Guisantes con zanahoria hervidos Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de verduras con caldo casero Garbanzos guisados con verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Pisto de verduras hortelano Alubias blancas guisadas con verduras Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con verduras Albóndigas de soja al pomodoro Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Menestra con salsa de tomate - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Albóndigas vegetales con salsa de tomate Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de verduras con caldo casero Garbanzos guisados con verduras - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Guisantes con zanahoria y patata hervidos Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Revuelto de calabacín Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con pisto Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Guisantes salteados con ajito y huevo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Cous cous con calabacín y zanahoria Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Vegetariano	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Arroz con calabaza y calabacín														14	
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14	
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata			3												14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9		11	12		14
			Segundo	Guisantes con zanahoria y patata hervidos															14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14
			Segundo	Guisantes con zanahoria hervidos															14
			Guarnición	-															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas															14
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras															14
			Segundo	Guisantes con zanahoria hervidos															14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos guisados con verduras															14
			Guarnición	-															14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14
			Segundo	Tortilla francesa				3											14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9		11				14
			Segundo	FESTIVO															14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9					14
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano															14
			Segundo	Alubias blancas guisadas con verduras															14
			Guarnición	Tomate fresco y maíz															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3											14
			Guarnición	Patatas fritas															14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras															14
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado			2	3						9					14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria)	1	2	3							9		11	12		14
			Segundo	Menestra con salsa de tomate															14
			Guarnición	-															14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo															14	
		Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3						9						14	
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3											14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9		11	12		14	
		Segundo	Garbanzos guisados con verduras															14	
		Guarnición	-															14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2								9					14	
		Segundo	Guisantes con zanahoria y patata hervidos															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14	
	Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														14	
		Segundo	Tortilla de patata				3											14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															14	
		Segundo	Revuelto de calabacín				3											14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con pisto	1									9		11			14	
		Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1									9		11			14	
		Guarnición	-															14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo				3											14	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada															14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14	
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla				3											14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
	Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14	
		Segundo	Cous cous con calabacín y zanahoria	1									9		11			14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	