

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 629,176 prot (g): 22,54 lip (g): 22,952 hc (g): 77,113	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 741,401 prot (g): 28,486 lip (g): 24,161 hc (g): 98,387
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 769,786 prot (g): 34,928 lip (g): 22,5 hc (g): 103,573	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 656,151 prot (g): 21,521 lip (g): 19,183 hc (g): 87,993	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Kcal: 748,389 prot (g): 35,672 lip (g): 21,414 hc (g): 98,278	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur y pan Kcal: 751,73 prot (g): 35,393 lip (g): 25,524 hc (g): 86,52
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 826,517 prot (g): 24,568 lip (g): 26,171 hc (g): 119,991	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 722,52 prot (g): 37,302 lip (g): 23,599 hc (g): 84,823	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 951,826 prot (g): 49,778 lip (g): 39,469 hc (g): 94,059	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada variada con brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 745,341 prot (g): 32,558 lip (g): 29,59 hc (g): 83,021	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur y pan Kcal: 700,298 prot (g): 32,874 lip (g): 22,948 hc (g): 82,528
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 889,138 prot (g): 35,072 lip (g): 43,137 hc (g): 87,791	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 737,981 prot (g): 20,504 lip (g): 16,071 hc (g): 119,367	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional 0 Yogur y pan Kcal: 733,1 prot (g): 29,122 lip (g): 27,217 hc (g): 85,205	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 671,028 prot (g): 22,866 lip (g): 22,894 hc (g): 88,132	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 989,894 prot (g): 41,986 lip (g): 47,042 hc (g): 92,245

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa		2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos														
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate ca	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada variada con brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1								9		11			14
			Segundo	Escalope de cerdo empanado	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Medallón de salmón en salsa de naranja	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos														
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de navidad																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de navidad																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de navidad																
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de Navidad																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de Navidad																
	Semana 2	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de Navidad																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de Navidad																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de Navidad																
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos					3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio											9		11			
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactos:		2		3						9						14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras																
			Segundo	Abadejo al horno						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Bacalao en salsa de tomate					4	5	6										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9		12			14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
		Guarnición	Puré de patata			2								9					14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera											9						
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
Semana 5	Lunes	Primero	Coditos sin gluten napolitana con aceitunas:										9							
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Salmón al horno						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9						
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado																14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				3													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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 lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	Vacaciones de navidad
	Martes	Primero	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	Vacaciones de navidad
	Miércoles	Primero	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	Vacaciones de navidad
	Jueves	Primero	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	Vacaciones de Navidad
	Viernes	Primero	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	Vacaciones de Navidad
	Semana 2	Lunes	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	Vacaciones de Navidad
	Martes	Primero	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	Vacaciones de Navidad
	Miércoles	Primero	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	Vacaciones de Navidad
	Jueves	Primero	Primero	Guiso de lentejas con verduras
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas
	Viernes	Primero	Primero	Arroz con salsa de tomate casera
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactos:
			Guarnición	-
	Martes	Primero	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano
	Miércoles	Primero	Primero	Arroz con pollo y verduras
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
	Jueves	Primero	Primero	Sopa casera de cocido con fideos
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
			Guarnición	-
	Viernes	Primero	Primero	Crema de zanahoria
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
	Martes	Primero	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras
			Guarnición	Patatas cocidas
	Miércoles	Primero	Primero	Guiso de lentejas con calabaza
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce
	Jueves	Primero	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate o queso
			Segundo	Tortilla francesa
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja
	Viernes	Primero	Primero	Judías verdes salteadas con patata
			Segundo	Caldereta de pollo
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Martes	Primero	Primero	Arroz con salsa de tomate casera
			Segundo	Salmón en salsa de naranja
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce
	Miércoles	Primero	Primero	Sopa casera de cocido con fideos
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
			Guarnición	-
	Jueves	Primero	Primero	Crema de verduras y hortalizas
			Segundo	Pollo asado en su jugo
			Guarnición	Patatas dado
	Viernes	Primero	Primero	Guiso de lentejas con verduras
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.
			Guarnición	Ensalada de col fresca

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
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Rabas de calamar rebozadas Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Calabaza salteada con puerro Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Empanadillas de atún Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo con tomate Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Tomate provenzal Yogur sabor y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Calabaza al horno Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, pollo y ternera - Yogur sabor y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Zanahoria fresca rallada Yogur sabor y pan

d 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: so

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones sin soja aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Crema de judías verdes Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

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: so.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Alergia a mariscos. BIVALBO					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												
Alergia a mariscos	Semana 1	Lunes	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de navidad												
		Martes	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de navidad												
		Miércoles	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de navidad												
		Jueves	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de Navidad												
		Viernes	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de Navidad												
	Semana 2	Lunes	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de Navidad												
		Martes	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de Navidad												
		Miércoles	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de Navidad												
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1										14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas												14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera												
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos				3								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio		1							9		11	
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactos:			2	3					9			14
			Guarnición	-												
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras												14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano												
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras												
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito		1			4					10	11	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos		1							9		11	
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional		1	2	3					9			14
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria												14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero												
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias		1	2	3					9			14
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate					4	5	6					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero		1							9		11	12
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras												
			Guarnición	Puré de patata			2						9			14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza		1										
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce												14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y queso		1							9		11	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3					9			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9			14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata												14
			Segundo	Caldereta de pollo												
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor												
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas		1							9		11	14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera												
			Segundo	Salmón en salsa de naranja		1			4							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce												14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos		1							9		11	
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional		1	2	3					9			14
			Guarnición	-												
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa		1	2	3					9		11	12
			Guarnición	Patatas dado												14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo		1	2	3					9			14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				3								
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
	Semana 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1									9		11			
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactos:		2	3						9						14
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras															
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															
			Guarnición	Puré de patata		2								9					14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														
			Segundo	Filete de pavo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate r	1									9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1								9			11			14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3						9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9			11	12		14
			Guarnición	Patatas dado															14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9						14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3												
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Pavo al horno con tomate y cebolla Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactos:		2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y queso	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1								9		11			14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Medallón de salmón en salsa de naranja	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Filete de ternera a la plancha Champiñones a la plancha Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado sabor y pan	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga Yogur desnatado sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur desnatado sabor y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur desnatado sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur desnatado sabor y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica					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	ALTRAMUACES	SULFITOS
Hipocalórica	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de Navidad														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Champiñones a la plancha														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras														
			Guarnición	Puré de patata		2						9						14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Miércoles	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1								9		11			14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 6	Viernes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Sábado	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
	Semana 7	Domingo	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Filete de pavo en salsa Champiñones a la plancha Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Magro de cerdo en salsa con verduras Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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]

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
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa					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	AJO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de navidad																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de navidad																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de navidad																
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de Navidad																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de Navidad																
	Semana 2	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de Navidad																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de Navidad																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de Navidad																
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos					3										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio											9		11			
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactos:		2		3						9					14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras																
			Segundo	Abadejo al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14	
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras																
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate					4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9		12		14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
			Guarnición	Patatas cocidas															14	
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera											9					
			Segundo	Tortilla francesa				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9				14	
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos sin gluten napolitana con aceitunas										9						
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Salmón al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14	
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas dado															14	
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				3												
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

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
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Brócoli salteado con patatas Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias blancas y pinta

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SUMITOS	
Sin alubias blanca	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de Navidad																
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
	Semana 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	5	4	5	6				9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1									9		11				
		Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactoso		2	5							9						14
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Miércoles	Primero	Paela mixta de marisco y magro	1	2	5	4	5	6				9						14
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4								10	11			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9			11			14
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	5							9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	5						9						14
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	5	4	5	6			9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
Martes		Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9			11	12		14
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14
		Guarnición	Puré de patata		2								9						14
Miércoles		Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															14
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y queso	1									9			11			14	
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5							9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	
Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas																14	
	Segundo	Caldereta de pollo																14	
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1								9			11			14	
		Segundo	Escalope de cerdo empanado	1		5												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															14	
		Segundo	Medallón de salmón en salsa de naranja	1	2	5	4	5	6									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9			11			14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	5						9						14	
		Guarnición	-															14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5						9		11	12			14	
		Guarnición	Patatas dado															14	
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	5						9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5												14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Filete de pavo en salsa Champiñones a la plancha Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur de soja y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Pavo al horno con tomate y cebolla Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur de soja y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin berenjena, cerdo,terne

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]

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
			 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	Guiso de lentejas con verduras Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Puré de calabacín y patata Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Puré de zanahoria, calabacín, acelga y patata Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Puré de calabacín y patata Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú No sopas, dar puré					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
No sopas, dar puré	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
	Semana 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de Navidad															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9		11				
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactos:		2	3					9						14	
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6		9							14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4							10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Puré de calabacín y patata															14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9							14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9						14
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Martes	Primero	Puré de zanahoria, calabacín, acelga y pata															14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															
			Guarnición	Puré de patata		2						9							14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y queso	1								9		11				
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9							14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1								9		11				14
			Segundo	Escalope de cerdo empanado	1		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Medallón de salmón en salsa de naranja	1	2	3	4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Puré de calabacín y patata															14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9							14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12			14
			Guarnición	Patatas dado															14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3					9							14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3												
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14