

Menú Basal

Colegio Los Álamos
Enero 2026

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
12 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	13 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	14 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	15 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	16 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
19 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	20 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	21 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	22 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	23 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 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	27 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	28 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	29 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	30 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.



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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteos

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	APO	ALTRAMUÑAS	SUFRITOS
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								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 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										9				
			Guarnición	Puré de patata		2												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 casera	1									9				
			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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
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	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
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada 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	Lecche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Ocrahuete	Frutos Cáscara	Soya	Señamo	Mostaza	Aipo	Altramuces	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 lantos:	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												4			
			Segundo	Abadejo al horno															
			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													14		
			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 perejí	4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate												9			
			Segundo	Tortilla francesa	3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja												9		14	
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															
			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															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Salmón al horno	4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
		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	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones -	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	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
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	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 -	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	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Chocahuetes	Frutos secos	Soya	Señamo	Mostaza	Aipo	Altramuces	Sulfatos	
Sin 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 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													11	
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa	2	3												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											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1													11	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														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 con verduras															
			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													14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															
			Guarnición	Patatas cocidas														14	
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													14	
			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	1													11	
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														14	
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Caldereta de pollo														14	
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1													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														14	
			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													14	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14	
			Guarnición	Patatas dada														14	
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.		3												14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones -	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Zanahoria dado salteada	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
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	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 -	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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia a las verduras 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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	OCASSETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Intolerancia a las	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							14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos		3											14	
			Guarnición	Calabaza salteada con puerro														
Semana 3		Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1											9	11	
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lantos	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	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1											9	11	
			Segundo	Garbanzos con patata, pollo y ternera														
			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 con verduras														
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6						9		14
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1											9	11	12
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Puré de patata		2										9		14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejí		4												
			Guarnición	Tomate provenzal	1	2	3									9		
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1											9		11
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3										9		
			Guarnición	Calabacín asado														
		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	
			Segundo	Escalope de cerdo empanado	1		3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1		4											14
			Guarnición	Calabaza al horno														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1											9	11	
			Segundo	Garbanzos con patata, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														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	Zanahoria fresca rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
Macarrones sin soja aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones -	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	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
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	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 -	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 Puré de brócoli, judías verdes

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	OCASSETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUFRITO	
Puré de brócoli, jure	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							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 sin soja aglio-olio	1												11		
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa	2	3											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							14		
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1		4										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													14		
			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 estrellitas con caldo casero	1												9	11	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras													12	14	
			Guarnición	Puré de patata		2												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	1												9	11	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3											9	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja													9		
		Viernes	Primero	Crema de judías verdes														14	
			Segundo	Caldereta de pollo														14	
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														14	
Semana 5		Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1												9	11	
			Segundo	Escalope de cerdo empanado	1		3										9	14	
			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 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	
			Guarnición	Patatas dado													12	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	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones -	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	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
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	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 -	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	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Ocáhiuetes	Frutos de cáscola	Soya	SeSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRITOS
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													11
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa	2	3												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											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1													11
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3											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	3											14
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate		4	5	6										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Sopa de estrellitas con caldo casero	1													14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras														
			Guarnición	Puré de patata	2													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	1													11
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Caldereta de pollo														14
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1													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													14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3											14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3											14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3											14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.		3												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14

Menú Sin pescado
Colegio Los Álamos
Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones -	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano	Arroz con pollo y verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	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
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	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 -	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	Lecche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Ocrahuete	Frutos de la Cáscara	Soya	Señamo	Mostaza	Aipo	Altramuces	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														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos	3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1														
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa	2	3													
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															
			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															
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1														
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3												
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3												
			Segundo	Tortilla francesa	3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
		Martes	Primero	Sopa de estrellitas con caldo casero	1														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															
			Guarnición	Puré de patata	2														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														
			Segundo	Filete de pavo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja															
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1														
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3												
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3												
			Guarnición	Patatas dada															
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3												
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.	3														
			Guarnición	Ensalada de col fresca															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones -	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	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
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	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 -	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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo										Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.									
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Gluten	Lecche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Ocrahuete	Frutos Cáscara	Soya	Señamo	Mostaza	Aipo	Altramuces	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															
		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								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 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	Arroz con pollo y verduras															
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1		4										10	11	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3										9	11	12
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															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 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	1	2	3										9	11	12
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla															
			Guarnición	Puré de patata		2											9		
		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	1												9	11	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3											9		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja													9		
		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	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha															14
			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 ave con fideos	1	2	3										9	11	12
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3										9	11	12
			Guarnición	Patatas dada															14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.		3													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14

Menú Hipocalórica
Colegio Los Álamos
Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad		 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
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	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
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	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 -	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 -	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	Lecche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Ocrahuete	Frutos de la Cáscara	Soya	Señamo	Mostaza	Aipo	Altramuces	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															
		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 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
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Bacalao al horno		4	5	6											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
		Martes	Primero	Sopa de estrellitas con caldo casero	1												9	11	12
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															14
			Guarnición	Puré de patata		2											9		
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														14
			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	1												9	11	
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja													9		
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1												9	11	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															14
			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 fideos con caldo casero	1												9	11	12
			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	Couscous	1												9	11	
		Viernes	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	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
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	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
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	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 -	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco 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 -	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.									
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Gluten	Lecche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Ocrahuete	Frutos de la Cáscara	Soya	Señamo	Mostaza	Aipo	Altramuces	Sulfitos	
Sin PLV	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	Filete de pavo en salsa															
			Guarnición	Champiñones a la plancha															
		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
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															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 con verduras															
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate	4	5	6												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3										9	11	12
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															
			Guarnición	Patatas cocidas															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	1												9	11	
			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															14
			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															14
			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 de ave con fideos	1	2	3										9	11	12
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Patatas cocidas															14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.		3													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
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	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
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada 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	Ocáhiuetes	Frutos de la corteza	Soya	Sesamo	Mostaza	Ajo	Altramuces	Sulfatos		
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 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	Arroz con pollo y verduras												4				
			Segundo	Abadejo al horno																
			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													14			
			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												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														14		
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
Semana 5		Lunes	Primero	Coditos sin gluten napolitana con aceitunas												9				
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
		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														14		
			Guarnición	Patatas dado														14		
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras												3			14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.															14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas -	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	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
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	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional -	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 -	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 champiñón, pez espada,

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	Ocáhiuetes	Frutos de la corteza	Soya	Señamo	Mostaza	Ajo	Altramuces	Sulfatos
Sin champiñón, pez espada	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													11
			Segundo	Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduras	2	3												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 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														14
			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			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	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	Merluza 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			14
			Guarnición	Patatas dada														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	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones -	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	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
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	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 -	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 pintas

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	OCOHAJETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
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	3	4	5	6							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												11	
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa	2	3											9	
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			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	
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1		4										10	11
			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	
			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	3										9	
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6							9	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14	
		Martes	Primero	Sopa de estrellitas con caldo casero	1												9	11
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras													12	
			Guarnición	Puré de patata		2											9	
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													14
			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	1												9	11
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3											9	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja													9	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														14
Semana 5		Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1												9	11
			Segundo	Escalope de cerdo empanado	1		3										9	
			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 casera de cocido con fideos	1												9	11
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3										9	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3										9	11
			Guarnición	Patatas dado													12	
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3										9	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.		3												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
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	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
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	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo -	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
Coditos napolitana con aceitunas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco 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 -	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, ternera

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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	OCASSETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUFRITO
Sin berenjena, cen	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													11
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Champiñones a la plancha														
		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											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3											14
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														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 con verduras														
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate	4	5	6											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3											14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													14
			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	1													14
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Caldereta de pollo														14
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
Semana 5		Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1													14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1		4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3											14
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas dada														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.		3												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad	 Vacaciones de Navidad
05	06	07	08	09
Macarrones aglio-olio Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con champiñones -	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	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
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	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 -	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	CRUSTACEOS	OCASSETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
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							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												11	
			Segundo	Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa	2	3											9	
			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	
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1		4										10	11
			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	
			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	3										9	
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6							9	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14	
		Martes	Primero	Puré de zanahoria, calabacín, alcachofa y pata													14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras														
			Guarnición	Puré de patata			2										9	
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			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	1												9	11
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido	2	3											9	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja													9	
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata													14	
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor													14	
Semana 5		Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1												9	11
			Segundo	Escalope de cerdo empanado	1		3										9	
			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	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3										9	11
			Guarnición	Patatas dadas													14	
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3										9	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3										12	
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	