

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al horno	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 734,051 prot (g): 42,606 lip (g): 20,334 hc (g): 87,339	Kcal: 463,571 prot (g): 15,47 lip (g): 9,37 hc (g): 72,728	Kcal: 614,527 prot (g): 34,598 lip (g): 24,316 hc (g): 65,144	Kcal: 587,288 prot (g): 14,733 lip (g): 19,46 hc (g): 83,962	Kcal: 627,48 prot (g): 43,212 lip (g): 22,559 hc (g): 59,194
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de cocido con fideos	Paella de verduras	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Yogur y pan	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 655,408 prot (g): 24,082 lip (g): 19,391 hc (g): 88,094	Kcal: 656,931 prot (g): 29,554 lip (g): 12,884 hc (g): 101,289	Kcal: 733,1 prot (g): 29,122 lip (g): 27,217 hc (g): 85,205	Kcal: 698,826 prot (g): 34,362 lip (g): 22,037 hc (g): 87,213	Kcal: 778,973 prot (g): 22,849 lip (g): 18,131 hc (g): 119,349
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Bacalao rebozado	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 539,179 prot (g): 20,468 lip (g): 24,124 hc (g): 56,989	Kcal: 619,531 prot (g): 30,821 lip (g): 18,824 hc (g): 77,304	Kcal: 805,018 prot (g): 32,68 lip (g): 33,424 hc (g): 87,537	Kcal: 467,621 prot (g): 12,87 lip (g): 8,848 hc (g): 78,735	Kcal: 733,11 prot (g): 28,032 lip (g): 16,226 hc (g): 103,6
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Coditos al queso	Sopa de cocido con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Flamenquines	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa de ternera a la española
Ensalada de col fresca	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 691,585 prot (g): 23,074 lip (g): 19,921 hc (g): 101,021	Kcal: 662,352 prot (g): 33,923 lip (g): 19,421 hc (g): 84,116	Kcal: 733,1 prot (g): 29,122 lip (g): 27,217 hc (g): 85,205	Kcal: 834,071 prot (g): 39,291 lip (g): 37,994 hc (g): 77,366	Kcal: 873,656 prot (g): 30,565 lip (g): 40,145 hc (g): 97,755
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3					9		11	12		14		
			Guarnición	Cous cous	1							9		11					
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Merluza al horno														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pavc	1							9		11				14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1													14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3					9		11	12			14	
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1							9		11				14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4										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	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Albóndigas de ternera al chilindrón	1							9						14	
			Guarnición	Patatas dado														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2								11				14	
			Guarnición	Patatas cocidas														14	
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3					9		11					
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14	
			Segundo	Flamenquines	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Coditos al queso	1	2	3					9	10	11	12				
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos															
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9						14	
			Guarnición	0															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Patatas fritas															
	Semana 5	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales sin gluten con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Estofado de cerdo a la jardinera	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Contramuslo de pollo en salsa	Abadejo al horno
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Tortilla de pavo sin alérgenos	Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.											
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato												
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas												
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera												
			Guarnición	Arroz blanco												
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras												14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce												15
		Miércoles	Primero	Espirales sin gluten con champiñones								9				
			Segundo	Tortilla francesa				3								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												15
		Jueves	Primero	Crema de calabaza												14
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa												
			Guarnición	Patatas fritas												
		Viernes	Primero	Arroz con verduras												
			Segundo	Abadejo al horno					4							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras												14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten al pomodoro con alb.												
			Segundo	Merluza a la bilbaína					4							14
			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	Paella de verduritas												
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9				14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria												15
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c								9				14
			Guarnición	Patatas dado												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Bacalao al horno					4	5	6					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce												14
		Martes	Primero	Crema de calabacín												15
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2							11		14
			Guarnición	Patatas cocidas												14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras												15
			Segundo	Tortilla francesa				3								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata												14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha												14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras en sals								9				
			Segundo	Caballa en salsa napolitana					4							
			Guarnición	Zanahoria dado salteada												
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras												
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla												
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Martes	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate casi								9				
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4							
			Guarnición	-												
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten								9				
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera												15
			Guarnición	-												
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria												
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos				5								15
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lact								9				15
			Guarnición	Patatas fritas												
	Semana 5	Lunes	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de navidad												
		Martes	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de navidad												
		Miércoles	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de navidad												
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras												14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas												15
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera												
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos				3								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce												15

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Estofado de cerdo a la jardinera	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo al horno
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
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
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Lazos con verduras
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
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
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Coditos con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Tortilla de pavo sin alérgenos	Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
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
02	03	04	05	06

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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUNCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera														
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1								9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1													14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1								9		11			14
			Segundo	Merluza a la bilbaina				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c									9					14
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Viernes	Primero	Lazos con verduras	1								9		11			
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 6	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 7	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lac									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 8	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	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 9	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes salteadas con patata	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de tomate fresco	Zanahoria baby al vapor	Patatas fritas	Tomate asado
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
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de tomate fresco	Zanahoria fresca rallada	-	Calabacín asado	Patatas dado
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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Judías verdes salteadas con patata	Lazos con salsa de tomate casera
Bacalao rebozado	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa napolitana
Zanahoria baby al vapor	Patatas cocidas	Tomate fresco aliñado con orégano	Calabacín salteado	Zanahoria dado salteada
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
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Coditos al queso	Sopa casera de cocido con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de calabaza
Flamenquines	Filete de merluza al horno/plancha	Garbanzos con patata, pollo y ternera	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa de ternera a la española
Calabacín asado	Zanahorias baby salteadas	-	Tomate fresco aliñado con orégano	Patatas fritas
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
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia a las verduras di					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Intolerancia a las	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3				9		11	12		14		
			Guarnición	Cous cous	1						9		11					
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
	Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1								9			11			14
		Segundo	Tortilla francesa			3												
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
	Jueves	Primero	Crema de calabaza															14
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1													14	
		Guarnición	Patatas fritas															
	Viernes	Primero	Arroz con verduras															
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4											
		Guarnición	Tomate asado															
Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
	Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9			11			
		Segundo	Merluza a la bilbaína				4										14	
		Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9			11			14
		Segundo	Garbanzos con patata, pollo y ternera															14
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Paella de verduritas															
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
		Guarnición	Calabacín asado															
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
		Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c									9						14
		Guarnición	Patatas dado															14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6		9							14
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2										11			14
		Guarnición	Patatas cocidas															14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9						14
		Segundo	Tortilla francesa			3												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planche	1	2	3					9							14
		Guarnición	Calabacín salteado															
	Viernes	Primero	Lazos con salsa de tomate casera	1								9			11			
		Segundo	Caballa en salsa napolitana				4											
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras															
		Segundo	Flamenquines	1	2	3	4	5	6		9							14
		Guarnición	Calabacín asado															
	Martes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12			
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											
		Guarnición	Zanahorias baby salteadas															
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9			11			
		Segundo	Garbanzos con patata, pollo y ternera															14
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3					9							14
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Viernes	Primero	Crema de calabaza															14
		Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3					9							14
		Guarnición	Patatas fritas															
Semana 5	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
		Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6		9							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															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de brócoli	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
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
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Crema de judías verdes	Lacitos de pasta al pesto
Bacalao rebozado	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
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
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Coditos al queso	Sopa casera de cocido con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Flamenquines	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa de ternera a la española
Calabacín asado	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
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
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
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
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
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
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Coditos al queso	Sopa casera de cocido con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa de ternera a la española
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
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
02	03	04	05	06
				

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	CALAMARITES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUNCES	SULFITOS	
Alergia a mariscos	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3					9		11	12		14		
			Guarnición	Cous cous	1							9		11					
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1								9		11				14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															14
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1														14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12			14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1								9		11				14
			Segundo	Merluza a la bilbaina				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	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha											9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9				14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c										9					14
			Guarnición	Patatas dado															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2										11			14
			Guarnición	Patatas cocidas															14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planche	1	2	3						9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3						9		11				
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Martes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12				
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
		Guarnición	-																
	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	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3						9						14	
		Guarnición	Patatas fritas																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				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	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de pavo en salsa	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Revuelto de huevo y champiñones
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
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
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Lomo con pimiento y cebolla	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Revuelto de huevo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Coditos al queso	Sopa casera de cocido con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Pavo al horno con tomate y cebolla	Pechuga de pollo a la plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa de ternera a la española
Ensalada de col fresca	Guisantes salteados	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
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
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3				9		11	12		14			
			Guarnición	Cous cous	1						9		11						
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1									9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															14
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1														14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3							9		11	12		14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1									9		11			
			Segundo	Lomo con pimiento y cebolla															
			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	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha											9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja															14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c										9					14
			Guarnición	Patatas dado															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2										11			14
			Guarnición	Patatas cocidas															14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planche	1	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3							9		11			
			Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Martes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12				
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Guisantes salteados																
	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	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3							9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3							9					14	
		Guarnición	Patatas fritas																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															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	


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Filete de pavo en salsa	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
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
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de ave con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Bacalao rebozado	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno/plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Coditos al queso	Sopa de ave con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa de ternera a la española
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
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
02	03	04	05	06
				

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Estofado de cerdo a la jardinera	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Contramuslo de pollo en salsa	Abadejo al horno
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de fideos con caldo casero	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla francesa	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	-
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Lazos con verduras
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Coditos aglio-olio	Sopa de fideos con caldo casero	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUNCES	SULFITOS	
Hipocalórica	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera															
			Guarnición	Cous cous	1								9		11				
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1									9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															14
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1									9		11			14
			Segundo	Merluza a la bilbaina					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14
		Martes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c										9					14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao al horno					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Lazos con verduras	1									9		11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Jueves	Primero	Arroz a banda						5	6								14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos aglio-olio	1									9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la plancha		2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Estofado de cerdo a la jardinera	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo al horno
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
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
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de ave con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata y pollo	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Revuelto de huevo y champiñones
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Lazos con verduras
Bacalao al horno	Jamonicitos de pollo en salsa	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
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
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Coditos con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos con patata y pollo	Tortilla de pavo sin alérgenos	Jamonicitos de pollo al horno
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
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
02	03	04	05	06
				

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	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUACES	SULFITOS	
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera															
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			14	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1								9		11			14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1													14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1								9		11			14	
			Segundo	Merluza a la bilbaina				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														14	
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3												
			Guarnición	Patatas dado														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
			Guarnición	Patatas cocidas														14	
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Lazos con verduras	1								9		11				
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera	1								9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														14	
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				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	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales sin gluten con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Estofado de cerdo a la jardinera	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Contramuslo de pollo en salsa	Abadejo al horno
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Tortilla de pavo sin alérgenos	Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUACES	SULFITOS
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas															14
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera															
			Guarnición	Arroz blanco															
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															15
		Miércoles	Primero	Espirales sin gluten con champiñones										9					
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															15
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															14
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten al pomodoro con alb.															
			Segundo	Merluza a la bilbaína					4										14
			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	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															15
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c										9					14
			Guarnición	Patatas dado															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao al horno					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															15
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
			Guarnición	Patatas cocidas															14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras en sals										9					
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate casi										9					
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															15
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria															
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos				3											15
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lacto										9					14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji					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															15

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
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
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
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
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Coditos al queso	Sopa casera de cocido con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa de ternera a la española
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
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
02	03	04	05	06
				

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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUNCES	SULFITOS
Sin champiñón, pe	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales con verduras	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1													14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1			4					9		11			14
			Segundo	Merluza a la bilbaína														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c									9					14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2									11			14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planche	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3						9		11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 6	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	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 7	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
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
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Lentejas guisadas con chorizo	Espinacas salteadas con patatas	Lacitos de pasta al pesto
Bacalao rebozado	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Coditos al queso	Sopa casera de cocido con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de calabaza
Flamenquines	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa de ternera a la española
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
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
02	03	04	05	06
				

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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUNCES	SULFITOS	
Sin alubias blanca	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3					9		11	12		14		
			Guarnición	Cous cous	1							9		11					
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1									9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															14
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1														14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3							9		11	12		14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1									9		11			14
			Segundo	Merluza a la bilbaína					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	Paella de verduritas															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al c										9					14
			Guarnición	Patatas dado															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2										11			14
			Guarnición	Patatas cocidas															14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3							9					14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas															14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3							9		11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda						5	6								14	
		Segundo	Flamenquines	1	2	3	4	5	6			9					14		
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Martes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12				
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	-																
	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	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3							9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza															14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera a la española	1	2	3							9					14	
		Guarnición	Patatas fritas																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de navidad																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Tortilla de pavo sin alérgenos				3											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Filete de pavo en salsa	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo al horno
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
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
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de ave con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata y pollo	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Revuelto de huevo y champiñones
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Lazos con verduras
Bacalao al horno	Jamonicitos de pollo en salsa	Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno/plancha	Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Coditos con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos con patata y pollo	Tortilla de pavo sin alérgenos	Jamonicitos de pollo al horno
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
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
02	03	04	05	06
				

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y pavo	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo al horno
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
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
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Puré de calabacín y patata	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas de ternera s/gluten-lactosa al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Bacalao rebozado	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
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
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Coditos al queso	Puré de calabacín y patata	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Flamenquines	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa de ternera a la española
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
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
02	03	04	05	06

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

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