










LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p><b>01</b></p> <p>Gazpacho casero con picatostes</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 763,7288 prot (g): 23,4048 lip (g): 42,5362 hc (g): 67,78675</p>	<p><b>02</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 670,9744 prot (g): 24,1638 lip (g): 22,149 hc (g): 84,68485</p>	<p><b>03</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 642,0887 prot (g): 29,79535 lip (g): 18,08605 hc (g): 88,1429</p>	<p><b>04</b></p> <p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p>  <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069</p>	<p><b>05</b></p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,71885 prot (g): 27,3217 lip (g): 20,92195 hc (g): 57,13545</p>	
<p><b>08</b></p> <p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Guisantes salteados con ajito y huevo</p>  <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 748,4683 prot (g): 28,80865 lip (g): 16,9464 hc (g): 108,23225</p>	<p><b>09</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 656,71325 prot (g): 34,33095 lip (g): 26,3603 hc (g): 67,05075</p>	<p><b>10</b></p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 641,32625 prot (g): 33,2074 lip (g): 22,4618 hc (g): 73,76445</p>	<p><b>11</b></p> <p>Patatas guisadas con sofrito de verduras</p> <p>Cinta de lomo adobado al horno/ plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 537,81705 prot (g): 21,6499 lip (g): 13,685 hc (g): 77,3122</p>	<p><b>12</b></p> <p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 948,2072 prot (g): 40,8342 lip (g): 47,1661 hc (g): 86,08095</p>	
<p><b>15</b></p> <p>Sopa de arroz integral con caldo casero</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 516,79965 prot (g): 28,2463 lip (g): 12,99615 hc (g): 68,89535</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)</p>  <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 789,00925 prot (g): 38,4422 lip (g): 31,92745 hc (g): 82,4113</p>	<p><b>17</b></p> <p>Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 607,27705 prot (g): 25,898 lip (g): 24,05915 hc (g): 66,07785</p>	<p><b>18</b></p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 727,8764 prot (g): 38,8286 lip (g): 33,39715 hc (g): 61,7964</p>	<p><b>MENU FIN DE CURSO</b></p> <p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Nuggets de pollo con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada o helado y pan</p> <p>Kcal: 847,9603 prot (g): 22,15145 lip (g): 36,3007 hc (g): 105,56295</p>	
<p><b>22</b></p>  <p><b>Vacaciones de verano</b></p>	<p><b>23</b></p>  <p><b>Vacaciones de verano</b></p>	<p><b>24</b></p>  <p><b>Vacaciones de verano</b></p>	<p><b>25</b></p>  <p><b>Vacaciones de verano</b></p>	<p><b>26</b></p>  <p><b>Vacaciones de verano</b></p>	
<p><b>29</b></p>  <p><b>Vacaciones de verano</b></p>	<p><b>30</b></p>  <p><b>Vacaciones de verano</b></p>				<p><b>03</b></p> <p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></p>

# 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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1														14	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3						9						14	
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9							14
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9						
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3					9		11					14	
			Guarnición	0																14
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
				Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												
				Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
		Martes	Martes	Primero	Crema de calabacín															14
				Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2								11					14
				Guarnición	Patatas al vapor															
Miércoles		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Jueves		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
			Segundo	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Viernes		Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3						9		11					
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12	14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
			Guarnición	0																
	Martes	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14	
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)															14	
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitun	1	2	3						9		11				14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	0																
	Jueves	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11					
			Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6		9		11	12				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Martes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Miércoles	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Jueves	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Viernes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Martes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro															14	
			Segundo	Alubias salteadas con picada de soja ahuma																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Viernes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Festivo																
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con pan sin gluten Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	02 Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten	04 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Yogur y pan sin gluten	17 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con pan sin gluten			2						9					14				
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
			Guarnición	Patatas fritas																		
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria				3														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14		
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9						14		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																	14		
		Guarnición	-																	14		
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14		
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																		
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y 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
			Guarnición	Patatas al vapor																		14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		14
			Segundo	Tortilla francesa																		3
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																		14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
Viernes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio											9							14		
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i																		4		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		11		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero																	12		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																		14	
		Guarnición	-																		14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																		14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patate																		14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria,																		14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes																		4	
		Guarnición	-																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																		3	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado																		9	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tom											9							11		
	Segundo	Pollo asado en su jugo																		9		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14		
Semana 4	Lunes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Martes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de Verano																			
Viernes	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	Vacaciones de Verano																				
Semana 5	Lunes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Martes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de Verano																			
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																		14	
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																			
		Guarnición	-																		0	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																		14	
Viernes	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	Festivo																				

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
01 Gazpacho casero con picatostes Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Yogur de soja y pan	17 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

# 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	ALTRAMUZES	SULFITOS		
					0	1	3	4	9	11	12	14								
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11				
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, puerro)					4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
		Guarnición	-																	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																14		
	Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14		
	Guarnición	Lechuga y pepino																14		
Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, puerro																14		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4													
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1									9			11					
	Segundo	Pollo asado en su jugo																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Semana 4	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Martes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de Verano																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de Verano																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Martes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de Verano																		
Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14		
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																		
	Guarnición	-	0																	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Festivo																		

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
01 Gazpacho casero con picatostes Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	04 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Yogur de soja y pan	17 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

# 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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS			
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1														14		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1										9					11	12	14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																		14
		Guarnición	-																		14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	14
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo																	3
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																		14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		14
		Guarnición	Patatas al vapor																		14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		14
		Segundo	Tortilla francesa																		3
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																		14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1																	9
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i																		4
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		11
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero																	12	14
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																		
		Guarnición	-																		
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																			14
	Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patate																			14
	Guarnición	Lechuga y pepino																			14
Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria,																			14
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes																			4
	Guarnición	-																			
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																		
	Segundo	Revuelto de huevo salteado																			3
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1																		9
	Segundo	Pollo asado en su jugo																			11
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14
Semana 4	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
Martes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Vacaciones de verano																			
Miércoles	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Vacaciones de verano																			
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Vacaciones de Verano																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Vacaciones de Verano																			
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
Martes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Vacaciones de Verano																			
Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																			14
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																			
	Guarnición	-	0																		
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Festivo																			

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
01 Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto rosso Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Yogur y pan	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

Lista de alérgenos por plato para el Menú Alergia a mariscos. Bivalvos					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	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Alergia a mariscos	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1														14		
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3							9							14
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		14
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)						4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9							14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9							14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3								9		11					14
		Guarnición	-																		14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	14
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo				3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																		14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2											11					14
		Guarnición	Patatas al vapor																		14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		14
		Segundo	Tortilla francesa				3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																		14	
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3								9							14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto rosso	1	2	3							8	9		11					14	
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4													14	
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero																12	14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																		14
		Guarnición	-																		14
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																		14	
	Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patate																			14
	Guarnición	Lechuga y pepino																			14
Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceite	1	2	3								9		11					14	
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4														14
	Guarnición	-																			14
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																		14
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9								14
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1										9		11						14
	Segundo	Pollo asado en su jugo																			14
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14
Semana 4	Lunes	Primero	-																		14
		Segundo	-																		14
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
Martes	Primero	-																			14
	Segundo	-																			14
	Guarnición	Vacaciones de verano																			14
Miércoles	Primero	-																			14
	Segundo	-																			14
	Guarnición	Vacaciones de verano																			14
Jueves	Primero	-																			14
	Segundo	-																			14
	Guarnición	Vacaciones de Verano																			14
Viernes	Primero	-																			14
	Segundo	-																			14
	Guarnición	Vacaciones de Verano																			14
Semana 5	Lunes	Primero	-																		14
		Segundo	-																		14
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
Martes	Primero	-																			14
	Segundo	-																			14
	Guarnición	Vacaciones de Verano																			14
Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																			14
	Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soj	1	2	3							8	9	10	11	12					14
	Guarnición	-	0																		14
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			14
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																			14
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																			14
Viernes	Primero	-																			14
	Segundo	-																			14
	Guarnición	Festivo																			14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho casero con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto rosso Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Yogur y pan	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Contramusto de pollo en salsa Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

# 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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14			
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3								9				14		
			Guarnición	Patatas fritas																14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14		
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14		
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9		11			14		
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						14		
		Guarnición	-																14		
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
	Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14		
				Segundo	Guisantes salteados con ajo y huevo			3												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 al vapor																14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14	
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3							9						14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Viernes		Primero	Macarrones integrales al pesto rosso	1	2	3							9		11				14		
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14		
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14		
		Viernes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14		
Semana 3		Lunes	Lunes	Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras														14		
				Guarnición	-															14	
				Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud															14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patate																14	
			Guarnición	Lechuga y pepino																14	
			Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitu	1	2	3							9		11				14
		Segundo		Contramuslo de pollo en salsa																14	
		Guarnición		Guisantes salteados																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14		
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1									9		11				14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
		Viernes	Primero	-															14		
	Semana 4	Lunes	Lunes	Segundo	-														14		
				Guarnición	Vacaciones de verano															14	
				Martes	Primero	-														14	
			Segundo	-															14		
			Guarnición	Vacaciones de verano																14	
			Miércoles	Primero	-																14
		Segundo		-																14	
		Guarnición		Vacaciones de verano																14	
		Jueves	Primero	-																14	
Segundo			-																14		
Guarnición			Vacaciones de Verano																14		
Viernes		Primero	-																14		
		Segundo	-																14		
		Guarnición	Vacaciones de Verano																14		
		Viernes	Primero	-															14		
Semana 5		Lunes	Lunes	Segundo	-														14		
				Guarnición	Vacaciones de verano															14	
				Martes	Primero	-														14	
			Segundo	-															14		
			Guarnición	Vacaciones de Verano																14	
			Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo		Alubias pintas salteadas con picada de soj	1	2	3					6	9	10	11	12				14	
		Guarnición		-	0															14	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
	Segundo		Contramuslo de pollo al ajillo																14		
	Guarnición		Ensalada de lechuga y aceitunas																14		
	Viernes	Primero	-																14		
		Segundo	-																14		
		Guarnición	Festivo																14		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur desnatado sabor y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz con verduras (guisante, calabacín) Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado sabor y pan integral	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa a la bilbaína Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Yogur desnatado sabor y pan	17 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

# 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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Hipocalórica	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero	1													14		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja															9	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1														9		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															11		
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
Guarnición			Patatas al vapor																14	
Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla francesa			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14		
	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1														9			
	Segundo	Caballa a la bilbaína					4											14		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero														12			
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patate																14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria,																14		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4													
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1														9	11		
	Segundo	Pollo asado en su jugo																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Semana 4	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de Verano																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de Verano																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de Verano																	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
		Guarnición	-	0																
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Festivo																		

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
01 Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	03 Arroz con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Zanahoria baby al vapor Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz con verduras (pisto) Garbanzos salteados al ajillo Calabaza salteada con puerro Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón) Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de ave con arroz Magro de cerdo estofado con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín y zanahoria Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Calabacín salteado Yogur y pan	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia a las verduras de					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Intolerancia a las	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3							9					14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9		11			14
		Segundo	Garbanzos con patata, pollo y ternera																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)																
		Segundo	Garbanzos salteados al ajillo																
		Guarnición	Calabaza salteada con puerro																
Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2										11				14	
	Guarnición	Patatas al vapor																14	
Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
	Segundo	Tortilla francesa			3														
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14	
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Calabacín asado																	
Viernes	Primero	Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11					
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, p					4												
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Crema de calabacín y zanahoria																14	
	Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patate																14	
	Guarnición	Calabacín salteado																	
Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceite	1	2	3							9		11				14	
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji					4												
	Guarnición	Zanahoria salteada																	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9							
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1									9		11					
	Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6				9		11	12			14	
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
Semana 4	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Miércoles	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de Verano																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de Verano																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de Verano																	
Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
	Guarnición	-	0																
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
	Guarnición	Zanahoria salteada																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Festivo																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Pavo asado con tomate y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz con verduras (guisante, calabacín) Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto rosso Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Pechuga de pollo en salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Yogur y pan	17 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1														14		
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja													9				14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3									9					14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														11	12		14	
		Guarnición	-																	14	
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y 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 al vapor																	14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	Tortilla francesa			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																	14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto rosso	1	2	3									8	9		11			
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4													
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero															12	14		
		Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																	14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patate																	14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria,																	14		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4														
	Guarnición	-																			
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																		
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3										9						
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1												9		11				
	Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6						9		11	12		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de Verano																		
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Vacaciones de Verano																			
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de Verano																		
Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14		
	Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soj	1	2	3									8	9	10	11	12	14		
	Guarnición	-	0																		
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14		
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Festivo																			

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
01 Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	11 Crema de judías verdes Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Yogur y pan	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Puré de brócoli, judías verde					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS			
Puré de brócoli, judías verdes	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14			
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3						9						14		
			Guarnición	Patatas fritas																14	
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14		
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9			11			14		
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9							14	
			Guarnición	-																14	
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14			
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												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 al vapor																14	
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves		Primero	Crema de judías verdes																14	
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3					9								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9			11				14	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i				4												14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12			14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14	
			Guarnición	-																14	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																14	
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata																	14
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Miércoles		Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceite	1	2	3					9			11					14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													14
			Guarnición	-																	14
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1								9			11				14	
			Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6		9			11	12				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
Semana 4	Lunes		Primero	-															14		
			Segundo	-																14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																	14
	Martes		Primero	-																14	
			Segundo	-																	14
			Guarnición	Vacaciones de verano																	14
	Miércoles		Primero	-																14	
			Segundo	-																	14
			Guarnición	Vacaciones de verano																	14
	Jueves		Primero	-																14	
			Segundo	-																	14
			Guarnición	Vacaciones de Verano																	14
	Viernes		Primero	-																14	
			Segundo	-																	14
			Guarnición	Vacaciones de Verano																	14
Semana 5	Lunes		Primero	-															14		
			Segundo	-																14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																	14
	Martes		Primero	-																14	
			Segundo	-																	14
			Guarnición	Vacaciones de Verano																	14
	Miércoles		Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
			Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja;	1	2	3					8	9	10	11	12				14	
			Guarnición	-	0																14
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14
	Viernes		Primero	-																14	
			Segundo	-																	14
			Guarnición	Festivo																	14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Pavo asado con tomate y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	04 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz con verduras (guisante, calabacín) Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Pechuga de pollo en salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Yogur de soja y pan	17 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Sin berenjena, cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1														14			
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
			Guarnición	Patatas fritas																		
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)						4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9							14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1										9							14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo													11	12				14	
		Guarnición	-																		14	
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	14	
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo																	3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
		Martes	Primero	Crema de calabacín																		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		14
			Guarnición	Patatas al vapor																		14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		14	
		Segundo	Tortilla francesa																		3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																		14		
	Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14		
Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1										9							14		
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, puerro)							4											11		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		14		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12				14		
		Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias																		14	
		Guarnición	-																		14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																		14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																		14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, puerro																		14		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes							4											14		
	Guarnición	-																		14		
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	14		
	Segundo	Revuelto de huevo salteado																		3		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1										9							11		
	Segundo	Pollo asado en su jugo																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14		
Semana 4	Lunes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Martes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de verano																			
Jueves	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	Vacaciones de Verano																				
Viernes	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	Vacaciones de Verano																				
Semana 5	Lunes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Martes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de Verano																			
Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																		14		
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																				
	Guarnición	-	0																			
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																				
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																		14		
Viernes	Primero	-																				
	Segundo	-																				
Guarnición	Festivo																					

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
01 Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Yogur y pan	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

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	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Sin alubias blanca	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9					14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9			11			14
		Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
	Semana 2	Lunes	Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															14
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Primero			Arroz a la cazuela con magro de cerdo																14
Martes		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Primero	Crema de calabacín																14
Miércoles		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2											11			14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
Jueves		Segundo	Tortilla francesa			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14
Viernes		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3							9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11			14	
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4											14	
Semana 3	Lunes	Guarnición	Zanahoria dado salteada															14	
		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14
	Martes	Guarnición	-																
		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																14
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patate																14
	Miércoles	Guarnición	Lechuga y pepino																14
		Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceite	1	2	3							9			11			14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											14
	Jueves	Guarnición	-																
		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1									9			11			14
Segundo		Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6				9			11	12		14	
Semana 4	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
		Primero	-																
		Segundo	-																
	Viernes	Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Primero	-																
		Segundo	-																
	Martes	Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Primero	-																
		Segundo	-																
	Miércoles	Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Primero	-																
		Segundo	-																
	Semana 5	Jueves	Guarnición	Vacaciones de Verano															14
			Primero	-															
Segundo			-																
Viernes		Guarnición	Vacaciones de Verano																14
		Primero	-																
		Segundo	-																
Martes		Guarnición	Vacaciones de Verano																14
		Primero	-																
		Segundo	-																
Miércoles		Guarnición	Vacaciones de Verano																14
		Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14
Jueves		Guarnición	-	0															
		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14	
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Primero	-																	
	Segundo	-																	
			Guarnición	Festivo															
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
01 Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Yogur y pan	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

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	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin champiñón, pe	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1														14	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3							9						14
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	14
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9						14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3								9		11				14
		Guarnición	-																	14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																14
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2											11				14
		Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
		Segundo	Tortilla francesa			3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																	14	
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3								9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1										9		11				14	
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4												14	
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12			14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14	
		Guarnición	-																14	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																	14	
	Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patate																	14	
	Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceite	1	2	3							9		11					14	
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												14	
	Guarnición	-																	14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																14	
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1										9		11				14	
	Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6					9		11	12			14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	14
Martes	Primero	-																	14	
	Segundo	-																	14	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	14	
Miércoles	Primero	-																	14	
	Segundo	-																	14	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	14	
Jueves	Primero	-																	14	
	Segundo	-																	14	
	Guarnición	Vacaciones de Verano																	14	
Viernes	Primero	-																	14	
	Segundo	-																	14	
	Guarnición	Vacaciones de Verano																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	14
Martes	Primero	-																	14	
	Segundo	-																	14	
	Guarnición	Vacaciones de Verano																	14	
Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14	
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	14	
	Guarnición	-	0																14	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14	
Viernes	Primero	-																	14	
	Segundo	-																	14	
	Guarnición	Festivo																	14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada de tomate y pepino con orégano  Cinta de lomo fresca a la plancha  Patatas fritas  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	02 Guiso de alubias blancas con zanahoria  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Arroz integral con salsa de tomate casera  Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)  Ensalada de lechuga y brotes de soja  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	04 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera  -  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05  Crema de puerro y zanahoria  Contramusto de pollo horneado o plancha  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo  Guisantes salteados con ajito y huevo  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	09 Crema de calabacín  Jamoncitos de pollo asados  Patatas al vapor  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Guiso de alubias blancas con verduras  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras  Cinta de lomo fresca a la plancha  Ensalada de lechuga y remolacha  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras  -  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)  Lechuga y pepino  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes  -  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con zanahoria  Revuelto de huevo salteado  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	<b>MENU FIN DE CURSO</b> Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de Verano</b>	26  <b>Vacaciones de Verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de Verano</b>	01	02	03 Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.  <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>

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	ALTRAMUZES	SALFITOS		
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de tomate y pepino con orégano														14		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9					14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes		Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio										9						
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i				4												
Guarnición			Zanahoria dado salteada																	
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12			14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patate																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles		Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria,																14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes		Primero	Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tom										9			11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de Verano																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
Guarnición			Vacaciones de Verano																	
Semana 5	Lunes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de Verano																
	Miércoles		Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																
			Guarnición	-	0															
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
Guarnición			Festivo																	
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																				