

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>	28	29	30	01  <b>NO LECTIVO</b>
04 Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 757,7465 prot (g): 28,36705 lip (g): 40,23965 hc (g): 64,92095	05 Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral  Kcal: 554,5254 prot (g): 26,634 lip (g): 19,46605 hc (g): 66,5298	06 Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan  Kcal: 750,24965 prot (g): 33,5593 lip (g): 22,78495 hc (g): 101,4484	07 Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria  Fruta fresca de temporada y pan integral  Kcal: 715,58635 prot (g): 28,17155 lip (g): 14,605 hc (g): 104,06925	08 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 583,9079 prot (g): 31,69285 lip (g): 23,2254 hc (g): 57,75415
11 Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 760,4306 prot (g): 13,4412 lip (g): 29,4676 hc (g): 105,1491	12 Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral  Kcal: 722,1264 prot (g): 38,7826 lip (g): 33,39715 hc (g): 60,6234	13 Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral  Kcal: 627,83445 prot (g): 33,75595 lip (g): 19,4281 hc (g): 75,6056	14 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan integral  Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069	15  <b>NO LECTIVO</b>
<b>DIA SIN GLUTEN</b>  Brócoli al ajillo Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten  Kcal: 587,92715 prot (g): 36,79655 lip (g): 24,173 hc (g): 51,60395	19 Espaguetis integrales a la carbonara  Guiso de lentejas con verduras Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral  Kcal: 792,9457 prot (g): 32,33915 lip (g): 23,5313 hc (g): 103,80015	20 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Salmón en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan  Kcal: 655,89905 prot (g): 31,34555 lip (g): 26,2867 hc (g): 69,72795	21 Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan integral  Kcal: 871,69425 prot (g): 36,81265 lip (g): 33,68925 hc (g): 100,5192	22 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 816,79555 prot (g): 24,52145 lip (g): 37,2692 hc (g): 84,59285
25 Espirales salteados con champiñones y pavo sin alérgenos Garbanzos con verduras salteados al wok Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan   Kcal: 637,4036 prot (g): 24,3501 lip (g): 14,87525 hc (g): 94,1735	26 Patatas guisadas con magro Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral  Kcal: 526,73105 prot (g): 26,93415 lip (g): 14,45895 hc (g): 67,1255	27 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan  Kcal: 723,3178 prot (g): 37,25655 lip (g): 26,2752 hc (g): 81,33145	28 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral  Kcal: 616,59435 prot (g): 21,83965 lip (g): 20,033 hc (g): 78,6071	29 Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 761,6611 prot (g): 32,46335 lip (g): 28,5936 hc (g): 90,94775

# 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimiento verde)														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9			11			14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias salteadas con picada de soja ahumada																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	NO LECTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3						9						14	
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4								10	11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1			4						9			11			14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria										9						14	
		Guarnición	0																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	San jacobito frito	1	2	3	4	5	6			9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11					
	Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						14		
	Guarnición	0																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																14		
	Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9			11	12		14		
	Guarnición	NO LECTIVO																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara	1	2	3							9			11			14	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14	
		Segundo	Salmón en salsa				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)			3														
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6											
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y pavo	1								9			11			14		
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9			11	12		14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maiz y queso		2	3							9						14	
		Segundo	Caballa al horno				4													
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>27</p> <p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Judías verdes salteadas con patata Albóndigas s/gluten-lactosa en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>05</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>06</p> <p>Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten</p>	<p>07</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>08</p> <p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>
<p>11</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Guiso de alubias blancas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>15</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>DIA SIN GLUTEN</b></p> <p>Brócoli salteado Pollo asado en su jugo  Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Salmón en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten</p>	<p>21</p> <p>Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>
<p>25</p> <p>Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con magro Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Patata panadera al horno Yogur y pan sin gluten</p>	<p>28</p> <p>Guisantes salteados Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>29</p> <p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>	28	29	30	01 <b>NO LECTIVO</b>
04 Judías verdes salteadas con patata Albóndigas s/gluten-lactosa en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	05 Guiso de garbanzos con verduras  Tortilla francesa horno  Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	07 Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	08 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	12 Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	14 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	15 <b>NO LECTIVO</b>
<b>DIA SIN GLUTEN</b> Brócoli salteado Pollo asado en su jugo  Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	19 Espaguetis integrales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Guiso de lentejas con verduras Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Salmón en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	21 Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan integral	22 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25 Espirales salteados con champiñones y pavo sin alérgenos Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	26 Patatas guisadas con magro Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur de soja y pan	28 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	29 Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Lista 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	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales salteados con champi	1									9		11				14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	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	NO LECTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas s/gluten-lactosa en salsa suave									9						14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie																
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1				4						10	11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9		11				14
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín y										9						14
			Guarnición	-																
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11				14		
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																14		
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori	1																	
	Guarnición	NO LECTIVO																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa tr	1									9		11				14	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																14	
		Segundo	Salmón en salsa					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)				3													
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1								9		11				14		
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																14	
		Segundo	Caballa al horno					4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	
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
<p>27</p> <p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Filete de cerdo horno/plancha</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>06</p> <p>Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria)</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>07</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>08</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>11</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>14</p> <p>Sopa casera de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con patata y pollo</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>15</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>DIA SIN GLUTEN</b></p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p> Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis integrales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena)</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Salmón en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>21</p> <p>Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Berenjena a la plancha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>25</p> <p>Espirales salteados con champiñones y pavo sin alérgenos</p> <p>Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>28</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>29</p> <p>Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	14
			Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales salteados con champi	1										9		11					14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																		14
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		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	NO LECTIVO																		14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14
		Segundo	Tortilla francesa horno				3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie																		14
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1				4							10	11					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4						9		11					14
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín y										9								14
		Guarnición	-																		14
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																		14
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																	14	
	Segundo	Revuelto de huevo salteado				3														14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																		14	
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji					4													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1									9			11	12				14	
	Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo											9							14	
	Guarnición	-																		14	
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		14	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori	1																	14	
	Guarnición	NO LECTIVO																		14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																		14
Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa tr	1									9			11					14	
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1																	14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																		14	
	Segundo	Salmón en salsa					4													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)				3														14	
	Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		14	
	Guarnición	Berenjena a la plancha																		14	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		14	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3														14	
	Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1								9			11					14	
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor										9								14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
Martes	Primero	Patatas guisadas con magro																		14	
	Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
Miércoles	Primero	Crema de calabaza																		14	
	Segundo	Pollo al estilo riojano	1																	14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	14	
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3														14	
	Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																		14	
	Segundo	Caballa al horno					4													14	
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		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
27	28	29	30	01
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>				<b>NO LECTIVO</b>
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria)</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</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>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>DIA SIN GLUTEN</b>	19	20	21	22
<p>Brócoli salteado</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p> Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon)</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Salmón en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Berenjena a la plancha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y pavo sin alérgenos</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

Listado 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	ALTRAMUICES	SALIFLOS			
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Alergia a mariscos	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con ques	1	2	3							9		11					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
			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
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Primero		Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo		Contramuslo de pollo al ajillo																		
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14	
		Primero	-																		
		Segundo	-																		
	Guarnición	NO LECTIVO																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone	1	2	3						9							14	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie																	
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4							10	11					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4						9		11					14
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín y										9							14
			Guarnición	-																	
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria																	14
			Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11						
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9							14	
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	14	
		Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9		11	12				14	
		Guarnición	NO LECTIVO																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata,	1	2	3							9		11					14	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																	14	
		Segundo	Salmón en salsa				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3															
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
		Guarnición	Berenjena a la plancha																		
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9							14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1								9		11					14		
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9		11	12				14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro																	14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																	14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3															
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2	3							9							14	
		Segundo	Caballa al horno				4														
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

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
27 <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>	28	29	30	01 <b>NO LECTIVO</b>
04 Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	05 Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	07 Macarrones con salsa de tomate casera Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	08 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	12 Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Espinacas salteadas Patatas guisadas con pollo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	14 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	15 <b>NO LECTIVO</b>
<b>DIA SIN GLUTEN</b> Brócoli salteado Pollo asado en su jugo  Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	19 Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon) Guiso de lentejas con verduras Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	21 Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan integral	22 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25 Espirales salteados con champiñones y pavo sin alérgenos Garbanzos con verduras salteados al wok Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	26 Patatas guisadas con magro Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan	28 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	29 Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Cinta de lomo fresca a la plancha Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Lista de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Patatas dado fritas																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con quesoc	1	2	3							9		11					
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
		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
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14
		Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Guarnición	NO LECTIVO																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone	1	2	3						9							14
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Jueves	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1										9		11				
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín y											9						14
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																	14
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9								
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Miércoles	Primero	Espinacas salteadas																		
	Segundo	Patatas guisadas con pollo																	14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11						
	Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9							14	
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																	14	
	Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9		11	12				14	
	Guarnición	NO LECTIVO																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14
Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata,	1	2	3							9		11						
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																	14	
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3															
	Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
	Guarnición	Berenjena a la plancha																		
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9							14	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
	Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1								9		11					14	
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9		11	12				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
Martes	Primero	Patatas guisadas con magro																	14	
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
Miércoles	Primero	Crema de calabaza																	14	
	Segundo	Pollo al estilo riojano	1																14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3															
	Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2	3							9							14	
	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

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
<p>27</p> <p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Filete de cerdo horno/plancha</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>06</p> <p>Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria)</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur desnatado sabor y pan</p>	<p>07</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>08</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>11</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur desnatado sabor y pan</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>15</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>DIA SIN GLUTEN</b></p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p> Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis integrales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena)</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur desnatado sabor y pan</p>	<p>21</p> <p>Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Berenjena a la plancha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>25</p> <p>Espirales salteados con champiñones y pavo sin alérgenos</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur desnatado sabor y pan</p>	<p>28</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>29</p> <p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SALIFLOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Hipocalórica	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Espaguetis integrales salteados con champi	1							9		11					
	Segundo		Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14	
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		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	NO LECTIVO															
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie															
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9		11					
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín y								9							14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1							9		11					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo									9						14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3						9		11	12			14
			Guarnición	NO LECTIVO															
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado															
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa tr	1							9		11					
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud														14	
			Segundo	Salmón al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3												
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Berenjena a la plancha															
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla francesa horno				3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1							9		11				14	
			Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9		11	12			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
		Martes	Primero	Patatas guisadas con magro														14	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla francesa horno				3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14	
		Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2	3					9						14	
			Segundo	Caballa al horno				4											
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano															
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
27	28	29	30	01
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>				<b>NO LECTIVO</b>
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria)</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate casera</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Tomate asado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Tomate asado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Calabaza al horno</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Garbanzos con patata, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>DIA SIN GLUTEN</b>	19	20	21	22
<p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p> Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon)</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tomate asado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín y zanahoria</p> <p>Salmón en salsa</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Arroz con verduras (pisto)</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Rodaja de berenjena rebozada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y pavo sin alérgenos</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Calabaza al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Tomate asado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de arroz y verduras (tomate, calabacín, zanahoria)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>27</p> <p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>06</p> <p>Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria)</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>07</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>08</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>11</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</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>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>15</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>DIA SIN GLUTEN</b></p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p> Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis integrales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena)</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Salmón en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>21</p> <p>Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha</p> <p>Rodaja de berenjena rebozada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>25</p> <p>Espirales salteados con champiñones y pavo sin alérgenos</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>28</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>29</p> <p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SALIFLOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14		
			Segundo	Pollo con salsa de manzana																14
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con ques	1	2	3							9		11				14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																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	Ensalada de lechuga y tomate fresco																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	NO LECTIVO																14	
Sin cerdo	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14		
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3					9						14		
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																14
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie																14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4							10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4						9		11				14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín y										9						14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Sin cerdo	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3							9		11	12			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3							9						14	
		Guarnición	NO LECTIVO																14	
Sin cerdo	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														14		
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14	
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa tr	1								9		11					14	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																14	
		Segundo	Salmón en salsa				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3													14	
		Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6										14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Sin cerdo	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1							9		11				14		
			Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3					9		11	12				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2	3							9						14	
		Segundo	Caballa al horno				4												14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																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
27	28	29	30	01
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>				<b>NO LECTIVO</b>
04	05	06	07	08
<p>Crema de judías verdes</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria)</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</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>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>DIA SIN GLUTEN</b>	19	20	21	22
<p>Crema de brócoli</p> <p>Pollo asado en su jugo</p>  <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon)</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Salmón en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Rodaja de berenjena rebozada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y pavo sin alérgenos</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

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	ALTRAMUZES	SALIFLOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Puré de brócoli, judías verde	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de coliflor															
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9		11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	3						8	9	10	11	12			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	NO LECTIVO																
Puré de brócoli, judías verde	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de judías verdes															
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3					9							
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento)																
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4							10	11				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4						9		11				
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín y puerro										9						
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
Puré de brócoli, judías verde	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9		11	12			
		Guarnición	NO LECTIVO																
Puré de brócoli, judías verde	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de brócoli															
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Patatas dado al horno															
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, queso)	1	2	3						9		11					
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																
		Segundo	Salmón en salsa				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)			3													
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6										
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																
Puré de brócoli, judías verde	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y puerro	1							9		11					
			Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3				9		11	12					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, manzana y queso		2	3							9						
		Segundo	Caballa al horno				4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																

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



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	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin berenjena, cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimiento verde)														14		
			Segundo	Pollo con salsa de manzana																
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales salteados con champiñones	1									9		11				14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	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	NO LECTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno					3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento verde)																
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1				4						10	11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9		11				14		
	Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín y puerro										9						14		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado					3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1									9		11	12			14		
	Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																14		
	Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
	Guarnición	NO LECTIVO																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa tomate)	1									9		11				14	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías verdes)																14	
		Segundo	Salmón en salsa					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)					3													
	Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
	Guarnición	Calabacín salteado																		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					3													
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y pavo	1								9		11				14		
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín					3													
	Guarnición	Lechuga y pepino																14		
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, pavo)																		
	Segundo	Caballa al horno					4													
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		
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
27	28	29	30	01
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>				<b>NO LECTIVO</b>
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria)</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Guisantes salteados con patatas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</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>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>DIA SIN GLUTEN</b>	19	20	21	22
<p>Brócoli salteado</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p> Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon)</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Salmón en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Rodaja de berenjena rebozada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guisantes salteados</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y pavo sin alérgenos</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

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	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con ques	1	2	3							9		11				14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	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		NO LECTIVO																	
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone	1	2	3						9						14	
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie																
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4							10	11				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4						9		11				14
		Segundo	Guisantes salteados con patatas																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9		11	12			14
Guarnición		NO LECTIVO																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata,	1	2	3						9		11					14
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																14
		Segundo	Salmón en salsa				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3													
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6										
	Viernes	Primero	Guisantes salteados																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
Guarnición		Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1								9		11				14	
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3					9		11	12				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro																14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2	3							9						14
		Segundo	Caballa al horno				4												
Guarnición		Pisto de verduras hortelano																	

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
27	28	29	30	01
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>				<b>NO LECTIVO</b>
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria)</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</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>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>DIA SIN GLUTEN</b>	19	20	21	22
<p>Brócoli salteado</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p> Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon)</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Rodaja de berenjena rebozada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales aglio-olio</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

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	ALTRAMUICES	SALUFOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin champiñón, pe	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con ques	1	2	3							9		11				
		Segundo	Merluza al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	NO LECTIVO																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																
		Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3						9							
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie																
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4							10	11				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4						9		11				
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín y										9						
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9		11	12			
		Guarnición	NO LECTIVO																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata,	1	2	3							9		11				
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																
		Segundo	Merluza en salsa de puerros				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3													
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6										
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales aglio-olio	1								9		11					
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3					9		11	12					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2	3							9						
		Segundo	Caballa al horno				4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																

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
<p>27</p> <p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja, melon 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>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Judías verdes salteadas con patata Albóndigas s/gluten-lactosa en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>05</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>06</p> <p>Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>07</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Salteado de alubias pintas con calabacín y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>08</p> <p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>
<p>11</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Guiso de alubias blancas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>15</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>DIA SIN GLUTEN</b></p> <p>Brócoli salteado Pollo asado en su jugo  Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Salmón en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>21</p> <p>Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>22</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>
<p>25</p> <p>Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con magro Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>28</p> <p>Guisantes salteados Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>29</p> <p>Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>

Lista 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	ALTRAMUCES	SALIFLOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate y										9						14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	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	NO LECTIVO																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
		Segundo	Albóndigas s/gluten-lactosa en salsa suave									9						14	
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate					4					9						
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín y										9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																
		Guarnición	NO LECTIVO																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tr										9						
		Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, jud																14
		Segundo	Salmón en salsa					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)				3												
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Berenjena a la plancha																
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y c									9							
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro																14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Guisantes salteados																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3												
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																14
		Segundo	Caballa al horno					4											
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																			