

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco	Arroz integral con salsa de tomate artesana	Lentejas guisadas con verduras y bacon	Crema de verduras y hortalizas	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún
Albóndigas mixtas en salsa española	Merluza a la bilbaína con pimentón	Tortilla de patata	Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas	Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera)
Patatas fritas	Lechuga y remolacha	Tomate fresco aliñado	Lechuga y pepino	
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
Kcal: 961,8315 prot (g): 30,44775 lip (g): 46,01775 hc (g): 91,38	Kcal: 572,025 prot (g): 24,51 lip (g): 14,6625 hc (g): 65,03	Kcal: 818,9425 prot (g): 34,19125 lip (g): 30,29375 hc (g): 86,578	Kcal: 503,3875 prot (g): 25,11125 lip (g): 19,297 hc (g): 42,181	Kcal: 712,1415 prot (g): 24,42425 lip (g): 20,53475 hc (g): 92,902
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	Patatas a la riojana	Gazpacho casero con picatostes	Alubias blancas con verduras
Salmón al horno con toque de eneldo	Tortilla francesa	Empanadillas de atún fritas	Jamonicitos de pollo a la cazadora	Cinta de lomo fresco asado en su jugo
Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate fresco	Lechuga y maíz dulce	Patatas al vapor	Lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
Kcal: 644,92625 prot (g): 28,3805 lip (g): 23,57725 hc (g): 66,498	Kcal: 635,84125 prot (g): 26,44275 lip (g): 24,05225 hc (g): 73,612	Kcal: 1111,1 prot (g): 33,13625 lip (g): 50,4925 hc (g): 101,782	Kcal: 616,043 prot (g): 31,84925 lip (g): 22,517 hc (g): 52,934	Kcal: 650,408 prot (g): 38,37625 lip (g): 21,7385 hc (g): 59,859
21	22	23	24	25
Paella de verduritas	Ensalada de garbanzos primavera	Crema suave de calabacín	Guiso de lentejas con arroz integral	Salteado de brócoli con york
Revuelto de huevo y queso fundido	Hamburguesa mixta al horno	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	Merluza en adobo de limón frita	Pollo al ajillo
Ensalada de col fresca	Calabacín salteado	 Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
Kcal: 847,38375 prot (g): 34,95125 lip (g): 35,79875 hc (g): 75,025	Kcal: 730,3605 prot (g): 30,41025 lip (g): 40,5315 hc (g): 48,447	Kcal: 778,463 prot (g): 33,6365 lip (g): 21,65775 hc (g): 96,794	Kcal: 646,82775 prot (g): 33,06825 lip (g): 17,146 hc (g): 67,504	Kcal: 637,42875 prot (g): 40,69375 lip (g): 25,28375 hc (g): 45,57
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con chorizo	Sopa de estrellas con caldo casero		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía
Lomo fresco con salsa de manzana	Tortilla de patata	Pollo asado en su jugo		La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo		EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan de horno tradicional		
Kcal: 550,5275 prot (g): 25,88625 lip (g): 18,093 hc (g): 55,365	Kcal: 854,68375 prot (g): 26,62375 lip (g): 37,85625 hc (g): 73,768	Kcal: 794,7425 prot (g): 44,775 lip (g): 26,90625 hc (g): 72,724		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin gluten (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Gazpacho con pan sin gluten Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Coditos sin gluten con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur y pan sin gluten	Guiso de alubias con arroz integral Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOZTALA	APIO	ALTRAHUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4					9					
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j:														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin gluten (tomate, r									9					14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimer									9					
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2							9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y pc									9					
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias con arroz integral														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9		12			14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														

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
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur de soja y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur de soja y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SINIFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate artesana	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria													14	
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1												14	
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5										14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanah	1								9		11		14	
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanah														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6							14	
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9				14	
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4									14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne													14	
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria													14	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6							14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1												14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas con verduras													14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
		Martes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Miércoles	Primero	Ensalada de garbanzos primavera													14	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín													14	
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4	5	6				10	11		14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Martes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz													14	
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras													14	
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
	Semana 6	Viernes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12	14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14	
		Sábado	Primero	Garbanzos guisados con verduras													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes													14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur de soja y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de ave con fideos Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur de soja y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAHUCES	SIN LÍMITES
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate artesana	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria													14	
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1												14	
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5										14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanah	1								9		11		14	
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanah														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6							14	
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9				14	
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4									14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)													14	
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria													14	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6							14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1												14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas con verduras													14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
		Martes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Miércoles	Primero	Ensalada de garbanzos primavera													14	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín													14	
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4	5	6				10	11		14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Martes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz													14	
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras													14	
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
	Semana 6	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12	14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14	
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes													14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Pavo asado con tomate y cebolla Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAHUQUES	SINIFITOS
Alergia a mariscos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate artesana	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimient, c														14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	5						9					14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	5						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	5					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	5						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Pavo asado con tomate y cebolla Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAHUQUES	SINIFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate artesana	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria													14	
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1												14	
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5										14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11		14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	5						9				14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9				14	
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimient, c													14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne													14	
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	5						9				14	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla													14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1												14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor													14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras													14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera													14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	5						9				14	
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín													14	
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	5					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	5						9				14	
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz													14	
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	5						9				14	
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12	14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14	
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes													14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa Tomate fresco aliñado Yogur desnatado sabor y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan de horno tradicional	Gazpacho casero Jamoncitos de pollo a la cazadora Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur desnatado sabor y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur desnatado sabor y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SINIFITOS
Hipocalórica	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate artesana	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria													14	
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1												14	
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5										14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanah	1								9		11		14	
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanah														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6							14	
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1												14	
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4									14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne													14	
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria													14	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6							14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Gazpacho casero													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras													14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera													14	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín													14	
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz													14	
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras													14	
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12	14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14	
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes													14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz salteado con champiñones Merluza a la bilbaína con pimentón Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Patatas a la riojana Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Calabaza salteada con puerro Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Arroz con verduras (pisto) Revuelto de huevo salteado Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Zanahorias baby salteadas Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz Merluza en adobo de limón frita Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahorias baby salteadas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SILFITOS
Intolerancia a las \	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanah	1								9		11			14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Tomate asado														
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	5						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Calabaza salteada con puerro														
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	5						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	5					8	9	10	11			
			Guarnición	Zanahorias baby salteadas														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahorias baby salteadas														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Albóndigas de ave guisadas a la española (cebolla, tomate) Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Empanadillas de atún fritas Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Revuelto de huevo y calabacín Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo en salsa de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de ave con fideos Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAHUECES	SIN LÍMITES
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate artesana	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria													14	
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1												14	
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5										14	
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanah	1								9		11		14	
			Segundo	Albóndigas de ave guisadas a la española (p	1	2	5						9				14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6							14	
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1												14	
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4									14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne													14	
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria													14	
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	5	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Gazpacho casero													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor													14	
	Semana 4	Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras													14	
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			5											
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
		Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera													14	
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	5						9				14	
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín													14	
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	5					8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
	Semana 5	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4	5	6				10	11		14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Pechuga de pavo en salsa de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz													14	
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras													14	
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
	Semana 6	Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12	14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14	
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes													14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de brócoli Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAHUQUES	SIN LIFITOS
Puré de brócoli, jud	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate artesana	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	5						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	5						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin soja (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Revuelto de huevo y champiñones - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones sin soja napolitana (salsa tomate, orégano) Pavo asado con tomate y cebolla Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Revuelto de huevo y calabacín Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Arroz con verduras (pisto) Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de espirales sin soja (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Pavo salteado al ajillo con champiñones Fruta fresca de temporada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Espinacas salteadas Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Pechuga de pavo en salsa de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres, berenjena, cebolla y gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SINIFITOS
Sin legumbres, ber	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin soja con tomate	1										11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y zanahoria														14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin soja (tomate, mai														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimienta, c														14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			5											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin soja napolitana (salsa toma														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			5											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de espirales sin soja (tomate, mai														14
			Segundo	Pavo salteado al ajillo con champiñones														
			Guarnición	Fruta fresca de temporada														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos sin soja con salsa de tomate y polli	1										11			
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Pechuga de pavo en salsa de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Empanadillas de atún fritas Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SIN LIFITOS
Sin alubias blanca	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate artesana	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	5						9					14
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	5						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	5						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Empanadillas de atún fritas Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAHUGUES	SIN LIFITOS
Sin champiñón, pe	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate artesana	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 3	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	5						9					14
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	5						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	5						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
	Semana 7	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin gluten (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de zanahoria Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Coditos sin gluten con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias con arroz integral Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOZTALA	APIO	ALTRAHUCES	SULFITOS
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4					9					
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j:														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin gluten (tomate, r									9					14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimer									9					
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y pc									9					
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Guiso de alubias con arroz integral														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Revuelto de huevo y champiñones - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Empanadillas de atún fritas Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Arroz con verduras (pisto) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes con patatas al vapor Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lenteja, guisante, garbanzo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SIN LENTEJAS
Sin lenteja, guisante, garbanzo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate artesana	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			5											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	5						9					14
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	5						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	5						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														