

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 757,7465 prot (g): 28,36705 lip (g): 40,23965 hc (g): 64,92095	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 554,5254 prot (g): 26,634 lip (g): 19,46605 hc (g): 66,5298	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Kcal: 769,0234 prot (g): 37,87525 lip (g): 23,07015 hc (g): 101,1632	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 666,057 prot (g): 23,85675 lip (g): 10,13265 hc (g): 107,17425	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 577,3529 prot (g): 31,76185 lip (g): 23,3634 hc (g): 54,64915
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 685,82435 prot (g): 32,46222 lip (g): 21,5671 hc (g): 86,9101	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 639,6944 prot (g): 23,33695 lip (g): 22,0317 hc (g): 78,23565	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 634,38945 prot (g): 33,68695 lip (g): 19,2901 hc (g): 78,7106	Sopa casera de cocido con fideos Cocido de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli al ajillo Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten Kcal: 587,92715 prot (g): 36,79655 lip (g): 24,173 hc (g): 51,60395	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 731,5012 prot (g): 29,7114 lip (g): 29,785 hc (g): 79,58345	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 657,57115 prot (g): 26,63515 lip (g): 20,96105 hc (g): 85,3599	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 878,24925 prot (g): 36,74365 lip (g): 33,55125 hc (g): 103,6242	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 700,41555 prot (g): 29,5642 lip (g): 33,3822 hc (g): 66,1066
MENÚ FIN DE SEMANA	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 629,809 prot (g): 27,0112 lip (g): 19,1337 hc (g): 84,62735	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 722,12065 prot (g): 29,04325 lip (g): 32,7704 hc (g): 70,42945	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur y pan Kcal: 807,81405 prot (g): 30,90395 lip (g): 40,63525 hc (g): 76,5417	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 623,14935 prot (g): 21,77065 lip (g): 19,895 hc (g): 81,7121	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno con pisto de verduritas Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 857,85515 prot (g): 38,6032 lip (g): 36,9886 hc (g): 88,5178

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0	Festivo															
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa suave con ch	1	2							9						14	
			Guarnición		0															
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4							10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1									9						14	
		Guarnición		0																
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14		
		Segundo	Lomo en salsa española	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9			11			14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						14	
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0	Festivo															
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2								9			11			14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)				3													
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6										14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jamc	1	2	3						9			11			14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9			11	12			14	
		Segundo	Merluza al gratén				3	4				9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9							14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, ma		2														14	
		Segundo	Caballa al horno con pisto de verduritas					4												
		Guarnición		0																
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones -	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno -	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito -	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki -	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero -
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil -	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional -	Festivo
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Verdipasta Salmón al horno -	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas -	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo -	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno -
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén -	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera en salsa -	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín -	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno con pisto -
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Escuela infantil

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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Escuela infantil	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa suave con ch	1	2							9						14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4					10	11						14	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1							9								14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Lomo en salsa española	1																
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4													
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11						
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9							14	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Festivo																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2							9		11						
		Segundo	Salmón al horno				4													
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2							9								
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3														
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9							14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam	1	2	3					9		11					14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2					8	9	10								
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3					9		11	12					14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4				9									
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3					9								14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2														14		
	Segundo	Caballa al horno con pisto				4														
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16)	Guiso de garbanzos con verduras ^(11, 16)	Paella mixta de marisco y magro ^{(cerdo,}	Macarrones integrales con tomate ^(1, 10, 13)	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
Albóndigas mixtas en salsa suave con champiñones ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)	Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾	Abadejo en adobo de limón frito ^(1, 5, 12, 13, 16)	Salteado de alubias pintas con	Jamoncitos de pollo horneados con
Fruta fresca	Lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾	Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾	Fruta fresca	Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾
	Fruta fresca	Yogur (2)		Fruta fresca
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con calabaza ^(1, 11)	Patatas guisadas con pollo ⁽¹⁶⁾	Sopa casera de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)	FESTIVO
Lomo en salsa española ^{(cebolla, tomate) (1, 17)}	Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾	Merluza al horno con infusión de ajo y	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	
Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾	Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾	Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾	Repollo, patata y zanahoria (16)	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli al ajillo	Verdipasta ^(1, 2, 10, 13)	Crema de verduras y hortalizas ^{(acetga, judía,}	Arroz tres delicias ^{(huevo, guisante, maíz) (4, 10, 11,}	Alubias blancas guisadas con chorizo ^{(1, 2, 4,}
Pollo asado en su jugo	Salmón en salsa de naranja (1, 5, 16)	Pizza margarita casera de lentejas ^{(tomate y}	Cinta de lomo fresco asado en su jugo ⁽¹⁷⁾	Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾
Patatas dado al horno ⁽¹⁶⁾	Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾	Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾	Rodaja de berenjena rebosada frita ^{(1, 2, 4, 5,}	Ensalada de col fresca ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca
MENU FIN DE CURSO	26	27	28	29
	Garbanzos salteados con calabacín, pmimientos, patata y salsa de soja ^{(1, 2, 4, 10,}	Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾	Guiso de lentejas con verduras ^(1, 11, 16)	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso ^{(lechuga, zanahoria, maíz) (2,}
Espirales salteados con champiñones y ^(11, 13, 14, 16)	Merluza al gratén ^(4, 5, 10)	Hamburguesa de ternera en salsa ^(2, 4, 10, 16)	Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾	Caballa a la plancha ⁽⁵⁾
Fajitas con boloñesa de soja ^(1, 2, 9, 10, 11, 12)	Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾	Patatas asadas con ajo y tomillo	Lechuga y pepino ⁽¹⁶⁾	Fruta fresca
Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
Judías verdes con patatas salteadas ^(11,16)	Guiso de garbanzos con verduras ^(11,16) Brócoli al ajillo	Paella mixta de marisco y magro ^{(cerdo, marisco) (6, 7, 11, 16, 17)}	Macarrones integrales con tomate ^(1, 10, 13) Menestra de verdura salteada ^(11, 16)	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
Albóndigas mixtas en salsa suave con champiñones ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)	Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾	Abadejo en adobo de limón frito ^(1, 5, 12, 13, 16) Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾	Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, berenjena y verduras ^(1, 10, 11, 16)	Jamonicos de pollo horneados con romero Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera ⁽¹¹⁾	Guiso de lentejas con calabaza ^(1, 11)	Patatas guisadas con pollo ⁽¹⁶⁾ Guiso de lentejas con cebolla ⁽⁴⁾	Sopa casera de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)	FESTIVO
Lomo en salsa española ^{(cebolla, tomate) (1, 17)}	Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil ⁽⁵⁾	Cocido de garbanzos al estilo tradicional ^{(garbanzo, ternera, pollo, trozo, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)} Repollo, patata y zanahoria ⁽¹⁶⁾	
Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾	Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾	Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾	Fruta fresca	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)		
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli al ajillo	Verdipasta ^(1, 2, 10, 13) Verdura tricolor al aceite de ajo ^(11, 16)	Crema de verduras y hortalizas ^{(acelga, judía, calabaza) (11, 16)}	Arroz tres delicias ^{(huevo, guisante, maíz) (4, 10, 11, 16,)} Coliflor al vapor con mahonesa ^(4, 10, 16)	Alubias blancas guisadas con chorizo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Pollo asado en su jugo	Salmón en salsa de naranja ^(1, 5, 16)	Pizza margarita casera de lentejas ^{(tomate y queso) (1, 2, 10, 11)}	Cinta de lomo fresco asado en su jugo ⁽¹⁷⁾	Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾
Patatas dado al horno ⁽¹⁶⁾	Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾	Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾	Rodaja de berenjena rebozada frita ^(1, 2, 4, 5, 6, 7)	Ensalada de col fresca ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca
MENU FIN DE CURSO	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)	Garbanzos salteados con calabacín, patata y salsa de soja ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Verduras asadas	Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾	Guiso de lentejas con verduras ^(1, 11, 16) Pastel de verduras ^(2, 4, 11)	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso ^{(lechuga, zanahoria, maíz) (2, 16)} Coliflor al vapor con mahonesa ^(4, 10, 16)
Fajitas con boloñesa de soja ^(1, 2, 9, 10, 11, 12)	Merluza al gratén ^(4, 5, 10)	Hamburguesa de ternera en salsa ^(2, 4, 10, 16)	Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾	Caballa a la plancha ⁽⁵⁾
Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾	Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾	Patatas asadas con ajo y tomillo	Lechuga y pepino ⁽¹⁶⁾	Fruta fresca
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Brócoli al ajillo	Guiso de garbanzos con verduras ^(11, 16) Crema de garbanzos ^(11, 16)	Paella mixta de marisco y magro ^{(cerdo, marisco) (6, 7, 11, 16, 17)}	Macarrones integrales con tomate ^(1, 10, 13) Macarrones integrales <u>aglio-olio</u> ^{(ajo, pimentón) (1, 10, 13)}	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Acelgas salteadas con jamón serrano ⁽¹⁷⁾
Albóndigas mixtas en salsa suave con champiñones ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)	Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Huevos al horno bella aurora ^{(bechamel, tomate) (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)}	Abadejo en adobo de limón frito ^(1, 5, 12, 13, 16) Abadejo al horno ⁽⁵⁾	Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki ^(1, 10, 11, 16)	Jamonicos de pollo horneados con romero Jamonicos de pollo con mostaza a la miel ^(4, 10, 13, 16)
Salchichas de cerdo horno/plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)	Lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾	Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾	Hummus de garbanzos con croûtons ^{(zanahoria, pepino) (1, 8, 9, 11, 12, 13)}	Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Arroz a la milanesa ^{(guisante, champiñón, carne picada mixta) (1, 2, 17)}	Guiso de lentejas con calabaza ^(1, 11) Empedrado de lentejas ^{(tomate, cebolla, pimiento) (1, 11, 16)}	Patatas guisadas con pollo ⁽¹⁶⁾ Marmitako ^{(patata, atún) (5, 16)}	Sopa casera de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)	FESTIVO
Lomo en salsa española ^{(cebolla, tomate) (1, 17)} Lomo a la plancha ⁽¹⁷⁾	Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾ Huevos al horno florentina ^{(bechamel, espinaca) (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)}	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil ⁽⁵⁾ Merluza a la vizcaína ^{(tomate, pimiento, cebolla) (5, 16)}	Cocido de garbanzos al estilo tradicional ^{(garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)} Repollo, patata y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rapollo, patata y zanahoria ⁽¹⁶⁾	
Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾	Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾	Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾	Fruta fresca	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli al ajillo Repollo rehogado ⁽¹⁶⁾	Verdipasta ^(1, 2, 10, 13) Espaguetis integrales al pesto rosso ^(1, 2, 4, 9, 10, 13)	Crema de verduras y hortalizas ^{(acelga, judía, calabaza) (11, 16)}	Arroz tres delicias ^{(huevo, guisante, maíz) (4, 10, 11, 16, 17)} Arroz con calamares ^(6, 11, 16)	Alubias blancas guisadas con chorizo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Pollo asado en su jugo Pollo al ajillo	Salmón en salsa de naranja ^(1, 5, 16) Salmón al horno ⁽⁵⁾	Pizza margarita casera de lentejas ^{(tomate y queso) (1, 2, 10, 11)}	Cinta de lomo fresco asado en su jugo ⁽¹⁷⁾ Magro de cerdo con salsa de tomate ⁽¹⁷⁾	Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Tortilla de patata y espinacas horno ⁽⁴⁾
Patatas dado al horno ⁽¹⁶⁾	Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾	Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾	Rodaja de berenjena rebozada frita ^(1, 2, 4, 5, 6, 7)	Ensalada de col fresca ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca
MENU FIN DE CURSO	26	27	28	29
Espirales salteadas con champiñones y jamón york ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Espirales con salsa de tomate ^(1, 10, 13)	Garbanzos salteados con calabacín, pimientos, Garbanzos salteados con calabacín, pimientos, patata y salsa de soja ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Garbanzos estofados con patatas ^(11, 16)	Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Panaché de verduras al vapor ^{(coliflor, zanahoria, guisante) (11)}	Guiso de lentejas con verduras ^(1, 11, 16) Crema de lentejas y manzana ^(1, 11, 16)	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso ^{(lechuga, zanahoria, maíz) (2, 16)} Arroz integral con verduras y salsa de soja ^{(champiñón, soja) (1, 9, 10, 11, 12)}
Fajitas con boloñesa de soja ^(1, 2, 9, 10, 11, 12) Fajitas de soja texturizada y alubias pintas ^(1, 9, 10, 11)	Merluza al gratén ^(4, 5, 10) Filete de merluza a la plancha ⁽⁵⁾	Hamburguesa de ternera en salsa ^(2, 4, 10, 16) Filete de ternera horno/plancha Patatas asadas con ajo y tomillo	Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾ Huevos villarroy ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)	Caballa a la plancha ⁽⁵⁾ Caballa en salsa de puerros ⁽⁵⁾
Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾	Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾	Yogur (2)	Lechuga y pepino ⁽¹⁶⁾	Fruta fresca
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Guiso de alubias pintas con verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																		
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS					
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
		Martes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
		Miércoles	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
	Jueves	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Viernes	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición	Festivo																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14	
			Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebol																			14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																			
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																			14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																				
		Segundo	Abadejo al horno				4															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
Jueves		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										9									14	
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras																			14	
		Guarnición	-																				
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																				
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																			14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9									14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																			14	
		Guarnición	-																				
Viernes	Primero			0																			
	Segundo			0																			
	Guarnición	Festivo																					
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																				
		Segundo	Pollo asado en su jugo																				
		Guarnición	Patatas dado al horno																			14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa to										9									14	
		Segundo	Salmón al horno				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																			14	
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3																	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																				
		Guarnición	Berenjena a la plancha																				
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																			14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																			14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y cr									9									14		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																				
		Segundo	Merluza al gratén			3	4					9										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																			14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9										14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																			14	
	Jueves	Primero	Guisantes salteados																				
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																			14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, ')																			14		
	Segundo	Caballa al horno con pisto				4																	
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																					
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																							

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Lentejas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Fajitas con soja y maíz Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Estofado de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla)															14	
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimienta)																	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4					10	11						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11					
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria	1								9							14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Lomo en salsa española	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9			11					
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y verduras																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa de tomate)	1								9			11					
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																14	
		Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)				3													
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate y champiñones	1								9			11					
		Segundo	Fajitas con soja y maíz	1							8	9	10							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria																	
		Segundo	Merluza al gratén				3	4				9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Estofado de ternera en salsa																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, ')																14	
		Segundo	Caballa al horno con pisto					4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Lentejas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Fajitas con soja y maíz Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Contramuslo de pollo horneado o plancha Patata panadera al horno Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, 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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin PLV, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																	14
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				14
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1									9							14
		Guarnición	-																	14
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																	14
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Lomo en salsa española	1															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1									9			11	12			14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	14
		Guarnición	-																	14
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas dado al horno																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa to	1									9			11				14
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																	14
		Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3														
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	14
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate y champiñone	1								9			11				
			Segundo	Fajitas con soja y maíz	1								8	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																	14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, '																	14
		Segundo	Caballa al horno con pisto				4													
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz salteado con cebolla y maíz Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Estofado de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa suave con ch	1	2							9							14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4					10	11					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Lomo en salsa española	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Festivo																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2								9			11			14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz																	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate y champiñone	1								9			11					
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9		10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Estofado de ternera en salsa																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2														14		
	Segundo	Caballa al horno con pisto					4													
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Verdipasta Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Pavo salteado al ajillo con champiñones Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Contramusto de pollo horneado o plancha Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa suave con ch	1	2							9						14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4					10	11						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11						
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1								9							14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Lomo en salsa española	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11						
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9							14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2							9		11						
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2							9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3														
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9							14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam	1	2	3					9		11					14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2						8	9	10							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9		11	12				14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4					9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9							14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2														14	
		Segundo	Caballa al horno con pisto				4													
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa suave con ch	1	2								9					14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4							10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Lomo en salsa española	1															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo							4									14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2								9			11				
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1					4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3														
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6				9						14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam	1	2	3						9			11			14		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9			11	12			14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4					9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9							14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2														14	
		Segundo	Caballa al horno con pisto				4													
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Guiso de alubias pintas con verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza Estofado de ternera en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Verdipasta Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin f.secos, sésamo, gallo, len					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin f.secos, sésam	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		Festivo																
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa suave con ch	1	2							9						14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Abadejo al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Lomo en salsa española	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo					4											14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
Guarnición		Festivo																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2								9			11				
		Segundo	Merluza en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3														
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6											
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
Guarnición		Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam	1	2	3						9			11			14		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9			11	12			14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4					9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9							14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2														14	
		Segundo	Caballa al horno con pisto				4													
Guarnición		Pisto de verduras hortelano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Espinacas salteadas con patatas Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Brócoli salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Espaguetis sin soja con tomate Revuelto de huevo y champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Calabaza salteada con puerro Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis sin soja con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz salteado con cebolla y maíz Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan	Espinacas salteadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales sin soja con salsa de tomate y champiñones Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Verduras asadas Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Estofado de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur y pan	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre

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	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS				
Sin legumbre	Semana 1	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Martes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Miércoles	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
	Jueves	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Viernes	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	14	
			Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla)																		14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																		
		Martes	Primero	Brócoli salteado																		
			Segundo	Tortilla francesa horno			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier)																			
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4					10	11								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Jueves		Primero	Espaguetis sin soja con tomate	1																	11	
		Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3																
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Lomo en salsa española	1																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Calabaza salteada con puerro																			
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																		14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1																	11 12	
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																		14	
		Guarnición	-																			
Viernes	Primero		0																			
	Segundo		0																			
	Guarnición	Festivo																				
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																			
		Segundo	Pollo asado en su jugo																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																		14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin soja con verduras (salsa tomate)	1																	11	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz																			
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																			
		Guarnición	Berenjena a la plancha																			
Viernes	Primero	Espinacas salteadas																				
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																	
	Guarnición	Ensalada de col fresca																		14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin soja con salsa de tomate y champiñones	1																11		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Verduras asadas																			
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																		14	
		Segundo	Estofado de ternera en salsa																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																		14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3																
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz y puerro	2																	14		
	Segundo	Caballa al horno con pisto				4																
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																				

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Verdipasta Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin salmón

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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin salmón	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa suave con ch	1	2							9							14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6			9							14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11					
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1								9							14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Lomo en salsa española	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo							4									14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9			11					
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9							14	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Festivo																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2							9			11					
		Segundo	Merluza en salsa de naranja	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2							9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3														
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9							14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam	1	2	3					9			11				14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2						8	9	10							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9			11	12			14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4					9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9							14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2														14		
	Segundo	Caballa al horno con pisto				4														
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Lentejas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Arroz salteado con cebolla y maíz Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Estofado de ternera en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas mixtas con salsa de tomate - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate casera Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin champiñón

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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin champiñón	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
Sin champiñón	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14		
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3					9							14	
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6			9							14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11					
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1								9							14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Sin champiñón	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Lomo en salsa española	1															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo							4									14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9			11					
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9							14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
Sin champiñón	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2							9			11					
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2							9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)				3													
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6											
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9							14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
Guarnición		Ensalada de col fresca																14		
Sin champiñón	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate casera	1									9			11			
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2						8	9	10						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9			11	12			14	
		Segundo	Merluza al gratén				3	4				9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9							14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2														14	
		Segundo	Caballa al horno con pisto					4												
Guarnición		Pisto de verduras hortelano																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Brócoli salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de fideos con caldo casero Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin garbanzos

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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin garbanzos	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
	Segundo			0																
	Guarnición			0																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa suave con ch	1	2								9					14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4							10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Lomo en salsa española	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9			11	12		14	
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Festivo																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2								9			11				
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3														
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6											
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam	1	2	3						9			11			14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2						8	9	10							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3							9						14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m		2														14		
	Segundo	Caballa al horno con pisto				4														
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera horno/plancha Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Estofado de ternera en salsa Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno con pisto Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Puré de verduras, patata y ternera	Puré de verduras, patata y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de alubias con zanahoria, calabacín	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
11	12	13	14	15
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	Festivo
-	-	-	-	
-	-	-	-	
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
25	26	27	28	29
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pavo	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	Puré de verduras, patata y ternera	Puré de verduras, patata y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de verduras, patata y ternera															14	
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo				3												14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me						4										14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacír																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cer															14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín				1												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de merluza con verduras y patata						4										14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Festivo																	
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacír															14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me						4										14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín				1												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cer																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y hue						3										14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pav															14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de verduras, patata y ternera																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Puré de verduras, patata y huevo						3										14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me						4										14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ternera en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales aglio-olio Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Festivo
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Lentejas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera horno/plancha Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz) Caballa al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca de temporada y pan integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin tomate (todas las elaboraciones)					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin tomate (todas las elaboraciones)	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa suave con ch	1	2								9						14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4									10	11		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1										9		11				
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1										9					14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
		Segundo	Lomo en salsa española	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3								9					14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2									9		11				
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc																14	
		Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)				3													
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6											
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam	1	2	3							9		11			14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9		11	12			14	
		Segundo	Merluza al gratén				3	4						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3							9						14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso fresco		2														14	
		Segundo	Caballa al horno				4													
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																	