

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Gazpacho casero con picatostes</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 781,517 prot (g): 24,3593 lip (g): 42,7271 hc (g): 70,50995</p>	<p>02</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 670,9744 prot (g): 24,1638 lip (g): 22,149 hc (g): 84,68485</p>	<p>03</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 642,0887 prot (g): 29,79535 lip (g): 18,08605 hc (g): 88,1429</p>	<p>04</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 706,98205 prot (g): 28,4349 lip (g): 22,563 hc (g): 90,5119</p>	<p>05</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 537,16385 prot (g): 27,3907 lip (g): 21,05995 hc (g): 54,03045</p>
<p>08</p> <p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Guisantes salteados con ajito y huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 755,0233 prot (g): 28,73965 lip (g): 16,8084 hc (g): 111,33725</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 650,15825 prot (g): 34,39995 lip (g): 26,4983 hc (g): 63,94575</p>	<p>10</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 647,88125 prot (g): 33,1384 lip (g): 22,3238 hc (g): 76,86945</p>	<p>11</p> <p>Patatas guisadas con sofrito de verduras</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 833,6465 prot (g): 28,98 lip (g): 40,44435 hc (g): 83,1749</p>	<p>12</p> <p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 941,6522 prot (g): 40,9032 lip (g): 47,3041 hc (g): 82,97595</p>
<p>15</p> <p>Sopa de arroz integral con caldo casero</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 558,55615 prot (g): 29,2629 lip (g): 16,5347 hc (g): 69,9453</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 666,3031 prot (g): 30,9764 lip (g): 27,3976 hc (g): 68,00525</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 632,9508 prot (g): 32,5036 lip (g): 14,27725 hc (g): 90,72695</p>	<p>18</p> <p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 699,6899 prot (g): 24,61345 lip (g): 23,56925 hc (g): 88,8099</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 522,8797 prot (g): 27,3447 lip (g): 21,0381 hc (g): 51,2049</p>
<p>22</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>23</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>24</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>25</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>26</p> <p>Vacaciones de verano</p>
<p>29</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>30</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>01</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>02</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>03</p> <p>Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></p>

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado




Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Gaspacho casero con picatostes	1														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9						14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9						14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9		11					14
		Guarnición		0															
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2									11					14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
	Segundo	Tortilla francesa			3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14	
	Segundo	Albóndigas de ternera con salsa de tomate c	1	2							9							14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3						9		11						
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4												
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero														12	14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
	Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)																14	
	Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Miércoles	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11						
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
	Guarnición		0																
Jueves	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															14	
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
	Segundo	Pollo al ajillo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Miércoles	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Miércoles	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) - Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha - Fruta fresca de temporada y pan integral
08	09	10	11	12
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa - Yogur y pan	Crema de judías verdes Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera - Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15	16	17	18	19
Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) - Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo - Fruta fresca de temporada y pan integral
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

# 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	AJÍO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Escuela infantil	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa			2	3										9		14
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4												14
		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	Crema de puerro y zanahoria																	14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	-																	
Escuela infantil	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo				3												
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	14
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2													11		14
		Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de judías verdes																	14
		Segundo	Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera	1	2													9		14
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1														9	11	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, omelette)					4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Escuela infantil	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero														12	14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	14
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)																	14
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Espaguetis con tomate	1														9	11	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																14
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3													
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																	14
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	-																	
Escuela infantil	Semana 4	Lunes	Primero	Vacaciones de verano	0															
			Segundo	Vacaciones de verano	0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero	Vacaciones de verano	0																
		Segundo	Vacaciones de verano	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero	Vacaciones de verano	0																
		Segundo	Vacaciones de verano	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero	Vacaciones de verano	0																
		Segundo	Vacaciones de verano	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero	Vacaciones de verano	0																
		Segundo	Vacaciones de verano	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Escuela infantil	Semana 5	Lunes	Primero	Vacaciones de verano	0															
			Segundo	Vacaciones de verano	0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero	Vacaciones de verano	0																
		Segundo	Vacaciones de verano	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero	Vacaciones de verano	0																
		Segundo	Vacaciones de verano	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero	Vacaciones de verano	0																
		Segundo	Vacaciones de verano	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	

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
1	2	3	4	5
Gazpacho casero con picatostes <sup>(1, 16)</sup>	Guiso de lentejas con verduras <sup>(menestra) (1, 11, 16)</sup>	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos <sup>(1, 10, 13, 17)</sup>	Crema de puerro y zanahoria <sup>(16)</sup>
Hamburguesa de ternera en salsa <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>	Tortilla de patata y cebolla <sup>(4)</sup>	Merluza a la bilbaína <sup>(ajo, pimentón) (5, 16)</sup>	Cocido de garbanzos al estilo tradicional <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>	Contramuslo de pollo horneado o plancha
Patatas fritas	Ensalada de lechuga y maíz dulce <sup>(16)</sup>	Ensalada de lechuga y brotes de soja <sup>(10, 16)</sup>	Fruta fresca	Ensalada de lechuga y tomate <sup>(16)</sup>
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur <sup>(2)</sup>	Fruta fresca	Fruta fresca
8	9	10	11	12
Arroz a la cazuela con magro de cerdo <sup>(11, 17)</sup>	Crema de calabacín <sup>(16)</sup>	Guiso de alubias blancas con verduras <sup>(11, 14, 16)</sup>	Patatas guisadas con sofrito de verduras <sup>(judía, zanahoria, puerro) (11, 16)</sup>	Macarrones integrales al pesto <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 13)</sup>
Guisantes salteados con ajo y huevo <sup>(4, 11)</sup>	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza <sup>(2, 13, 16)</sup>	Tortilla francesa <sup>(4)</sup>	Albóndigas de ternera en salsa casera <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>	Caballa en salsa napolitana <sup>(5)</sup>
Ensalada de lechuga y maíz dulce <sup>(16)</sup>	Patatas al vapor <sup>(16)</sup>	Ensalada de lechuga y tomate fresco <sup>(16)</sup>	Ensalada de lechuga y remolacha <sup>(16)</sup>	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur <sup>(2)</sup>	Fruta fresca	Fruta fresca
15	16	17	18	19
Sopa de arroz integral con caldo casero <sup>(14, 16)</sup>	Crema de calabacín <sup>(16)</sup>	Espaguetis con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup>	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria <sup>(1, 11, 16)</sup>	Crema de verduras y hortalizas <sup>(secalga, judía, calabaza) (11, 16)</sup>
Magro de cerdo en salsa con verduras <sup>(11, 16, 17)</sup>	Ropa vieja <sup>(garbanzo, patata, zanahoria) (11, 16)</sup>	Merluza en salsa verde con guisantes <sup>(5, 11)</sup>	Tortilla de patata y calabacín <sup>(4)</sup>	Pollo al ajillo
Ensalada de col fresca <sup>(16)</sup>	Ensalada de lechuga y pepino <sup>(16)</sup>	Yogur <sup>(2)</sup>	Ensalada de lechuga y tomate fresco <sup>(16)</sup>	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <sup>(16)</sup>
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur <sup>(2)</sup>	Fruta fresca	Fruta fresca
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30			
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Gazpacho casero con picatostes <sup>(1, 16)</sup>	Guiso de lentejas con verduras <sup>(menestra) (1, 11, 16)</sup> Judías verdes con zanahoria <sup>(11)</sup>	Arroz integral con salsa de tomate casera Menestra de verduras salteadas <sup>(11)</sup>	Sopa casera de cocido con fideos <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> Repollo rehogado <sup>(ajo, pimentón) (16)</sup>	Crema de puerro y zanahoria <sup>(16)</sup>
Hamburguesa de ternera en salsa <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>	Tortilla de patata y cebolla <sup>(4)</sup>	Merluza a la bilbaína <sup>(ajo, pimentón) (5, 16)</sup>	Cocido de garbanzos al estilo tradicional <sup>(garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>	Contramusto de pollo horneado o plancha
Patatas fritas	Ensalada de lechuga y maíz dulce <sup>(16)</sup>	Ensalada de lechuga y brotes de soja <sup>(10, 16)</sup>		Ensalada de lechuga y tomate <sup>(16)</sup>
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur <sup>(2)</sup>	Fruta fresca	Fruta fresca
8	9	10	11	12
Arroz a la cazuela con magro de cerdo <sup>(11, 17)</sup>	Crema de calabacín <sup>(16)</sup>	Guiso de atubias blancas con verduras <sup>(11, 14, 16)</sup> Pisto de verduras hortelano	Patatas guisadas con sofrito de verduras <sup>(judía, zanahoria, puerro) (11, 16)</sup>	Macarrones integrales al pesto <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 13)</sup> Coliflor al vapor con mahonesa <sup>(16)</sup>
Guisantes salteados con ajito y huevo <sup>(4, 11)</sup>	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza <sup>(2, 13, 16)</sup>	Tortilla francesa <sup>(4)</sup>	Albóndigas de ternera en salsa casera <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>	Caballa en salsa napolitana <sup>(5)</sup>
Ensalada de lechuga y maíz dulce <sup>(16)</sup>	Patatas al vapor <sup>(16)</sup>	Ensalada de lechuga y tomate fresco <sup>(16)</sup>	Ensalada de lechuga y remolacha <sup>(16)</sup>	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur <sup>(2)</sup>	Fruta fresca	Fruta fresca
15	16	17	18	19
Sopa de arroz integral con caldo casero <sup>(14, 16)</sup> Salmorejo casero <sup>(1, 16)</sup>	Crema de calabacín <sup>(16)</sup>	Espaguetis con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Verdura tricolor al aceite de ajo <sup>(judía, zanahoria, patata) (11, 16)</sup>	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria <sup>(1, 11, 16)</sup> Calabaza salteada con puerro	Crema de verduras y hortalizas <sup>(acelga, judía, calabaza) (11, 16)</sup>
Magro de cerdo en salsa con verduras <sup>(11, 16, 17)</sup>	Ropa vieja <sup>(garbanzo, patata, zanahoria) (11, 16)</sup>	Merluza en salsa verde con guisantes <sup>(5, 11)</sup>	Tortilla de patata y calabacín <sup>(4)</sup>	Pollo al ajillo
Ensalada de col fresca <sup>(16)</sup>	Ensalada de lechuga y pepino <sup>(16)</sup>		Ensalada de lechuga y tomate fresco <sup>(16)</sup>	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <sup>(16)</sup>
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur <sup>(2)</sup>	Fruta fresca	Fruta fresca
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30			
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Gazpacho con picatostes <sup>(1, 16)</sup> Judías verdes al ajillo <sup>(11)</sup>	Guiso de lentejas con verduras <sup>(menestra) (1, 11, 16)</sup> Crema de lentejas <sup>(1, 11, 16)</sup>	Arroz integral con salsa de tomate casera Arroz a la marinera <sup>(marisco) (5, 6, 7, 11, 16)</sup>	Sopa de cocido con fideos <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> Repollo al ajoarriero <sup>(ajo, pimentón) (16)</sup>	Crema de puerro y calabacín <sup>(16)</sup> Menestra de verduras salteadas <sup>(11)</sup>
Hamburguesa de ternera horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Salchichas frescas en salsa <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>	Tortilla de patata y cebolla <sup>(4)</sup> Revuelto campero <sup>(4)</sup>	Merluza a la bilbaína <sup>(ajo, pimentón) (5, 16)</sup> Merluza a la meniere <sup>(1, 5, 10, 16)</sup>	Cocido completo al estilo tradicional <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>	Contramuslo de pollo horno/plancha Contramuslo de pollo en salsa
Patatas fritas	Lechuga y maíz <sup>(16)</sup>	Lechuga y brotes de soja <sup>(10, 16)</sup>	Fruta fresca	Lechuga y tomate <sup>(16)</sup>
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca
8	9	10	11	12
Arroz a la cazuela <sup>(11, 17)</sup> Arroz a la milanesa <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>	Crema de calabacín <sup>(16)</sup> Salmorejo casero <sup>(1, 16)</sup>	Guiso de alubias blancas con verduras <sup>(11, 14, 16)</sup> Empedrado de alubias <sup>(11, 16)</sup>	Patatas guisadas con sofrito de verduras <sup>(11, 16)</sup> Gazpacho de sandía <sup>(1, 16)</sup>	Macarrones integrales al pesto <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 13)</sup> Macarrones integrales con salsa de calabaza <sup>(1, 10, 13)</sup>
Guisantes salteados con ajito y huevo <sup>(4, 11)</sup> Guisantes a la francesa <sup>(4, 11)</sup>	Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza <sup>(2, 13, 16)</sup> Jamonicos de pollo al horno	Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Revuelto de huevo y queso fundido <sup>(2, 4, 10)</sup>	Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>	Caballa en salsa napolitana <sup>(salsa tomate, orégano) (5)</sup> Caballa a la plancha <sup>(5)</sup>
Lechuga y maíz <sup>(16)</sup>	Patatas al vapor <sup>(16)</sup>	Lechuga y tomate <sup>(16)</sup>	Lechuga y remolacha <sup>(16)</sup>	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca
15	16	17	18	19
Sopa de arroz integral con caldo casero <sup>(14, 16)</sup> Arroz integral tres delicias <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>	Crema de calabacín con picatostes <sup>(1, 16)</sup> Repollo al ajoarriero <sup>(ajo, pimentón) (16)</sup>	Espaguetis con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Ensalada campera <sup>(5, 16)</sup>	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria <sup>(judía, calabacín, zanahoria) (1, 11, 16)</sup> Guiso de lentejas con arroz <sup>(1, 11)</sup>	Crema de verduras y hortalizas <sup>(11, 16)</sup> Verdura tricolor al aceite de ajo al vapor <sup>(11, 16)</sup>
Magro de cerdo en salsa con verduras <sup>(11, 16, 17)</sup> Cinta de lomo fresca a la plancha <sup>(17)</sup>	Ropa vieja <sup>(garbanzo, patata y zanahoria) (11, 16)</sup> Garbanzos con verduras salteados al wok <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup>	Merluza en salsa verde <sup>(guisante) (5, 11)</sup> Filete de merluza a la plancha <sup>(5)</sup>	Tortilla de patata y calabacín <sup>(4)</sup> Tortilla francesa con queso <sup>(2, 4)</sup>	Pollo al ajillo Pollo con tomate
Ensalada de col fresca <sup>(16)</sup>	Lechuga y pepino <sup>(16)</sup>	Lechuga y tomate <sup>(16)</sup>	Lechuga y tomate <sup>(16)</sup>	Lechuga y zanahoria <sup>(16)</sup>
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30			
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			


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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Gazpacho con pan sin gluten Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Patatas guisadas con sofrito de verduras Estofado de ternera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2							9					14		
			Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3							9					14	
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla			3														
	Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
	Segundo		Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14		
	Guarnición		Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9							
	Segundo		Garbanzos estofados con patata, col, pollo y										9						14	
	Guarnición		-																14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
	Segundo		Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
	Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
	Segundo		Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2									11				14	
	Guarnición		Patatas al vapor																14	
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
	Segundo		Tortilla francesa				3													
	Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
	Segundo		Estofado de ternera																	
	Guarnición		Ensalada de lechuga y remolacha																14	
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio									9		11					
	Segundo		Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4												
	Guarnición		Zanahoria dado salteada																	14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
	Segundo		Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)																14	
	Guarnición		Lechuga y pepino																14	
		Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten con tomate									9							
	Segundo		Merluza en salsa verde con guisantes					4												
	Guarnición		-																	
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																
	Segundo		Tortilla de patata y calabacín				3													
	Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías															14	
	Segundo		Pollo al ajillo																	
	Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Semana 4	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Martes	Primero		0															
	Segundo			0																
	Guarnición		Vacaciones de verano																	
		Miércoles	Primero		0															
	Segundo			0																
	Guarnición		Vacaciones de verano																	
		Jueves	Primero		0															
	Segundo			0																
	Guarnición		Vacaciones de verano																	
		Viernes	Primero		0															
	Segundo			0																
	Guarnición		Vacaciones de verano																	
	Semana 5	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Martes	Primero		0															
	Segundo			0																
	Guarnición		Vacaciones de verano																	
		Miércoles	Primero		0															
	Segundo			0																
	Guarnición		Vacaciones de verano																	
		Jueves	Primero		0															
	Segundo			0																
	Guarnición		Vacaciones de verano																	
		Viernes	Primero	-																
	Segundo		-																	
	Guarnición		Vacaciones de verano																	



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Estofado de ternera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	18 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14			
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11						
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	Martes		Primero	Crema de calabacín																14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
			Guarnición	Patatas al vapor																	
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14	
			Segundo	Estofado de ternera																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	
	Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11						
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4													
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12				14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	
	Martes		Primero	Crema de calabacín																14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)																	
			Guarnición	Lechuga y pepino																	
	Miércoles		Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11						
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
	Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
			Segundo	Pollo al ajillo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
	Semana 4	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Semana 5	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	04 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de ave con arroz integral Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	18 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

# 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin PLV, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14			
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							14
	Jueves		Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12				14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	14
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	Martes		Primero	Crema de calabacín																14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
			Guarnición	Patatas al vapor																	
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	
	Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11						
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4													
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz integral												12				14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	
	Martes		Primero	Crema de calabacín																14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)																	
			Guarnición	Lechuga y pepino																	
	Miércoles		Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11						
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
	Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
			Segundo	Pollo al ajillo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
	Semana 4	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Semana 5	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Estofado de ternera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	18 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

# 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14		
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14		
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11			14		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															14	
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14		
			Segundo	Guisantes salteados																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14		
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2								11				14	
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14		
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14		
			Segundo	Estofado de ternera																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14		
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														12		14
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14		
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)															14	
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles		Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			14		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													14		
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías														14		
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Espaguetis con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Guisantes salteados Yogur y pan	18 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>








Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado y 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJÍO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin pescado y mar	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14		
			Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9						14	
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11				
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9							14
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2										11				14
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14
			Segundo	Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera	1	2							9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																
	Viernes		Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9		11				
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9							
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12			14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
			Guarnición	Ensalada de col fresca																
	Martes		Primero	Crema de calabacín																14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																
	Miércoles		Primero	Espaguetis con tomate	1									9		11				14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Guisantes salteados																
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																14
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
Semana 4	Lunes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	18 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

Lista 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9						14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9						14
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2										11			14
Guarnición			Patatas al vapor																14
Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
		Segundo	Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera	1	2							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Viernes		Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9		11				
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, omelette)				4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)															14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
Miércoles		Primero	Espaguetis con tomate	1									9		11			14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
		Guarnición	-																
Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías verdes)															14	
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero		-																
	Segundo		-																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	










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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	18 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9						14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9						14
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2										11			14
			Guarnición	Patatas al vapor															
Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
		Segundo	Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera	1	2							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11			14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, ajo)				4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)															14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
Miércoles		Primero	Espaguetis con tomate	1									9		11			14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
		Guarnición	-																
Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)															14	
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero		-																
	Segundo		-																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de zanahoria Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	02 Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	04 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Estofado de ternera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Espaguetis sin gluten con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa, azúcares, frutos secos y lácteos					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	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS										
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14										
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																								
			Guarnición	Patatas fritas																								
	Martes		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																								
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3																					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14								
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																								
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14							
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14							
			Guarnición	-																								
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14							
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14						
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																								
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3																					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14						
		Martes		Primero	Crema de calabacín																		14					
				Segundo	Jamonicitos de pollo asados																							
				Guarnición	Patatas al vapor																			14				
Miércoles			Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																			14					
			Segundo	Tortilla francesa			3																14					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																				14				
Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																				14					
		Segundo	Estofado de ternera																									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																					14				
Viernes		Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio										9		11													
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4																					
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																									
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero																					14				
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																									
		Guarnición	Ensalada de col fresca																						14			
	Martes		Primero	Crema de calabacín																						14		
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)																						14		
			Guarnición	Lechuga y pepino																							14	
	Miércoles		Primero	Espaguetis sin gluten con tomate										9														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4																				
			Guarnición	-																								
Jueves		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																									
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3																						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																							14		
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																							14		
		Segundo	Pollo al ajillo																									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																								14	
Semana 4	Lunes	Primero		0																								
		Segundo		0																								
		Guarnición	Vacaciones de verano																									
	Martes		Primero		0																							
			Segundo		0																							
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
	Miércoles		Primero		0																							
			Segundo		0																							
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
Jueves		Primero		0																								
		Segundo		0																								
		Guarnición	Vacaciones de verano																									
Viernes		Primero		0																								
		Segundo		0																								
		Guarnición	Vacaciones de verano																									
Semana 5	Lunes	Primero		0																								
		Segundo		0																								
		Guarnición	Vacaciones de verano																									
	Martes		Primero		0																							
			Segundo		0																							
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
	Miércoles		Primero		0																							
			Segundo		0																							
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
Jueves		Primero		0																								
		Segundo		0																								
		Guarnición	Vacaciones de verano																									
Viernes		Primero	-																									
		Segundo	-																									
		Guarnición	Vacaciones de verano																									
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																												

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08	09	10	11	12
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	Patatas guisadas con sofrito de verduras Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15	16	17	18	19
Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

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	MOLIBICOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin f.secos, sésam	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9						14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9				
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9						14
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2										11			14
			Guarnición	Patatas al vapor															
Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
		Segundo	Albóndigas de ternera con salsa de tomate c	1	2							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11			14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)															14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
Miércoles		Primero	Espaguetis con tomate	1									9		11			14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
		Guarnición	-																
Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe															14	
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Miércoles		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Viernes		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Miércoles		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Viernes		Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Pisto de verduras hortelano Arroz salteado con champiñones Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Sopa de ave con fideos sin soja Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Ternera con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones sin soja aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo estofado con zanahoria Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Espaguetis sin soja con tomate Filete de merluza al horno/plancha Zanahorias baby salteadas Yogur y pan	18 Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

# 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin legumbre	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14			
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes		Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12			14		
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14		
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 2	Lunes		Primero	Pisto de verduras hortelano																	
			Segundo	Arroz salteado con champiñones																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14		
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2								11					14	
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12			14		
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Jueves		Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14		
			Segundo	Ternera con salsa de zanahorias																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Viernes		Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1										11						
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4													
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														12			14
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12			14		
			Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria																	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14		
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Miércoles		Primero	Espaguetis sin soja con tomate	1										11						
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4													
			Guarnición	Zanahorias baby salteadas																	
	Jueves		Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes		Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Pollo al ajillo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
Semana 4	Lunes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																	


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	18 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

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	MOLIBICOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin salmón	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3									9		
			Guarnición	Patatas fritas														
	Martes	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9				14
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11		
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3								9			
			Guarnición	-														
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Martes	Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2										11	
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Jueves	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14
			Segundo	Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera	1	2									9			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Viernes	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9		11		
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, omelette)				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12	14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Martes	Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Espaguetis con tomate	1									9		11		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
	Jueves	Jueves	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Vacaciones de verano	0													
			Segundo	Vacaciones de verano			0											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Martes	Martes	Primero	Vacaciones de verano	0													
			Segundo	Vacaciones de verano			0											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Miércoles	Miércoles	Primero	Vacaciones de verano	0													
			Segundo	Vacaciones de verano			0											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Jueves	Jueves	Primero	Vacaciones de verano	0													
			Segundo	Vacaciones de verano			0											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Viernes	Viernes	Primero	Vacaciones de verano	0													
			Segundo	Vacaciones de verano			0											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 5	Lunes	Primero	Vacaciones de verano	0													
			Segundo	Vacaciones de verano			0											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Martes	Martes	Primero	Vacaciones de verano	0													
			Segundo	Vacaciones de verano			0											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Miércoles	Miércoles	Primero	Vacaciones de verano	0													
			Segundo	Vacaciones de verano			0											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Jueves	Jueves	Primero	Vacaciones de verano	0													
			Segundo	Vacaciones de verano			0											
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Viernes	Viernes	Primero	-	0													
			Segundo	-			0											
			Guarnición	Vacaciones de verano														

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




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Estofado de ternera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, leche, f.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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo, leche, f	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14		
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11			14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Guisantes salteados																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
			Segundo	Estofado de ternera																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11				
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12		14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles		Primero	Espaguetis con tomate	1									9		11			14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														14	
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14	
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	18 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJÍO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin champiñón	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14		
			Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3						9						14	
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11			14	
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						14
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2										11			14	
			Guarnición	Patatas al vapor																14
Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14		
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14		
		Segundo	Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera	1	2								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes		Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9		11					
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, omelette)				4													
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Martes		Primero	Crema de calabacín															14		
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)																14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Miércoles		Primero	Espaguetis con tomate	1									9		11					
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														14		
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías verdes)															14		
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Semana 5	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero		-																	
	Segundo		-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de fideos con caldo casero Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08	09	10	11	12
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	Patatas guisadas con sofrito de verduras Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15	16	17	18	19
Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>









# 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin garbanzos	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14		
			Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa		2	3							9						14
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14
	Jueves		Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12		14	
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
				Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												
				Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
		Martes		Primero	Crema de calabacín															14
				Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2										11			14
Guarnición				Patatas al vapor																14
Miércoles			Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14		
		Segundo	Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera	1	2								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes		Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9		11					
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, ajo)				4													
		Guarnición	Zanahoria dado salteada														12		14	
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12		14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles		Primero	Espaguetis con tomate	1									9		11				
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	-																
Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														14		
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)															14		
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves		Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes		Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves		Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes		Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa de ternera horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Ternera con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	18 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cebolla (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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin cebolla (todas las elaboraciones)	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3						9						14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9						14
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2										11			14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14
Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
		Segundo	Ternera con salsa de zanahorias																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Viernes		Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9		11				
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, omelette)				4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14	
		Segundo	Magro al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)															14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
Miércoles		Primero	Espaguetis con tomate	1									9		11			14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
		Guarnición	-																
Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)															14	
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Miércoles		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Viernes		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Miércoles		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Viernes		Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin sal	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin sal	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin sal	04 Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin sal	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin sal
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin sal	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin sal	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin sal	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Estofado de ternera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin sal	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin sal
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin sal	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin sal	17 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan sin sal	18 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin sal	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin sal
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hiposódico (elaboraciones sin gluten)					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Hiposódico (elabo	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14		
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves		Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12		14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2										11			14	
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
			Segundo	Estofado de ternera																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11			14	
			Segundo	Caballa guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles		Primero	Espaguetis con tomate	1									9		11			14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judic															14	
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Puré de verduras, patata y ternera	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de garbanzos 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
08	09	10	11	12
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín	Puré de verduras, patata y ternera	Puré de merluza con verduras y patata
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
15	16	17	18	19
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de lentejas 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
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

# 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	AIJO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras, patata y ternera														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	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Puré de verduras, patata y ternera															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 3	Lunes		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	1														14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 5	Lunes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral salteado con champiñones Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Estofado de ternera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales al pesto Caballa a la bilbaína Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo estofado con zanahoria Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de calabacín Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Espaguetis con zanahoria Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	18 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

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	MOLIBICOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin tomate (todas las elaboraciones)	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14			
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3											9	14		
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja															9	14	
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1														9	11	
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3												9	14	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes		Primero	Crema de calabacín																14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2													11	14	
			Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14	
			Segundo	Estofado de ternera																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes		Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3												9	11	
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4												14	
Guarnición			Zanahoria dado salteada																		
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero															12	14	
			Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria																	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
	Martes		Primero	Crema de calabacín																	14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, zanahoria)																	14
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Miércoles		Primero	Espaguetis con zanahoria	1														9	11	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																	14
			Segundo	Pollo al ajillo																	
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Semana 4	Lunes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero		0																
			Segundo		0																
Guarnición			Vacaciones de verano																		
Semana 5	Lunes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
Guarnición			Vacaciones de verano																		