

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Patatas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa en salsa case Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 862,396 prot (g): 29,8885 lip (g): 46,69175 hc (g): 66,204	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 520,634 prot (g): 19,94175 lip (g): 9,55075 hc (g): 68,628
05	06	07	PROTEINA VEGETAL 08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 690,375 prot (g): 36,8775 lip (g): 23,11275 hc (g): 62,498	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 584,33625 prot (g): 32,2535 lip (g): 22,131 hc (g): 46,095	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 830,98 prot (g): 38,03375 lip (g): 26,22875 hc (g): 87,743	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 760,89875 prot (g): 32,4055 lip (g): 25,31075 hc (g): 76,383	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 569,6175 prot (g): 25,18875 lip (g): 18,03 hc (g): 62,209
12	PROTEINA VEGETAL 13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales al pomodoro Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 805,19875 prot (g): 26,562 lip (g): 30,70125 hc (g): 88,371	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y atún Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 850,42 prot (g): 26,17875 lip (g): 38,207 hc (g): 81,145	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga con queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 528,3095 prot (g): 23,18325 lip (g): 13,38475 hc (g): 69,672	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 667,6525 prot (g): 30,59375 lip (g): 31,85375 hc (g): 48,174
19	20	PROTEINA VEGETAL 21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 649,0125 prot (g): 27,45425 lip (g): 32,99275 hc (g): 48,66	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 559,2195 prot (g): 23,07975 lip (g): 13,721 hc (g): 65,243	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 916,785 prot (g): 40,36 lip (g): 30,07125 hc (g): 91,108	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 704,1525 prot (g): 37,6575 lip (g): 27,0325 hc (g): 57,695	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 713,478 prot (g): 34,749 lip (g): 27,386 hc (g): 60,982
26	PROTEINA VEGETAL 27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Lomo adobado al horno/ plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 595,55625 prot (g): 19,6625 lip (g): 13,6995 hc (g): 78,01	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 663,985 prot (g): 23,667 lip (g): 16,71025 hc (g): 82,027	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 712,3775 prot (g): 37,9735 lip (g): 27,29175 hc (g): 60,188	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 880,37125 prot (g): 26,6975 lip (g): 38,73375 hc (g): 73,591	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 580,875 prot (g): 27,66375 lip (g): 19,135 hc (g): 56,487

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14		
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14	
		Martes	Primero	Espaguetis carbonara	1	2	3						9			11			14	
			Segundo	Tortilla de patata			3													14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9			11	12			14
			Segundo	Pollo asado en su jugo																14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras.	1	2	3											12		14
			Segundo	Albóndigas en salsa en salsa case		2	3						9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																14	
		Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisaje					4	5	6									14	
		Guarnición	0																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14	
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3					9								14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1				4	5	6									14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1							9					11			14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9								14
			Guarnición	0																14
	Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3		4	5	6		9							14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													14	
		Guarnición	Champiñones salteados																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	0															14	
			Segundo	0															14	
			Guarnición	FESTIVO																14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9				11				14
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	3					9			10	11	12			14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada																14
			Segundo	Tortilla de patata y atún			3		4	5	6									14
			Guarnición	Patatas fritas																14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil					4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga con queso rallado																14
	Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														12		14	
		Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra																14	
		Guarnición	0																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo															14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12			14	
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno																14
Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																14	
		Segundo	Delicias de abadejo al limón					4	5	6									14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Miércoles		Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9				11			14	
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9								14	
		Guarnición	0																14	
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatoste	1	2														14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1															14		
	Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso		2	3					9								14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															14		
		Segundo	Lomo adobado al horno/ plancha	1	2	3					9							14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1				4				9				11			14	
		Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1							9					11			14	
		Guarnición	0																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9							14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3													14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																14		
	Segundo	Filete de merluza al horno					4	5	6									14		
	Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Patatas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa en salsa case Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	PROTEINA VEGETAL 08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	PROTEINA VEGETAL 13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales al pomodoro Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	PROTEINA VEGETAL 21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de ternera horno/plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	PROTEINA VEGETAL 27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Escuela infantil	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14	
		Martes	Primero	Espaguetis carbonara	1	2	5						9			11				
			Segundo	Tortilla de patata			5													
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9			11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras.	1	2	5											12		14
			Segundo	Albóndigas en salsa en salsa case		2	5							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:					4	5	6									
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14	
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	5						9						14	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	5						9						14	
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1									9			11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	5		4	5	6			9						14
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
	Semana 3	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	FESTIVO																
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásic:	1	2	5						9				11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	5						9	10			11	12		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada																14
			Segundo	Tortilla de patata			5													
			Guarnición	Patatas fritas																
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil					4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	5							9						14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:																
			Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	5						9						14	
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14	
Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
		Segundo	Delicias de abadejo al limón					4	5	6										
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Miércoles		Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9			11			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientc	1																
		Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso		2	5							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14		
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9			11			14	
		Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1									9			11			14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5													14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno					4	5	6										
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14	

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

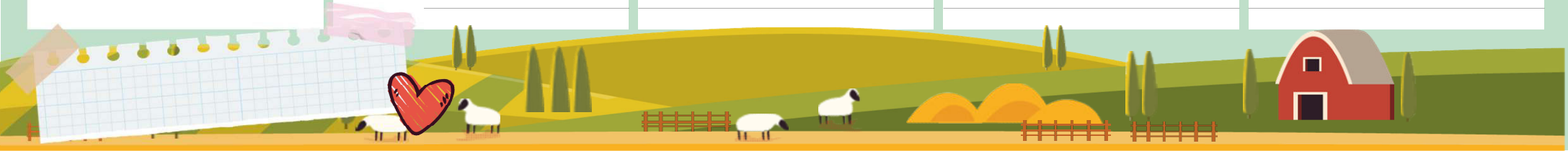
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Patatas estofadas con verduras. ^(1, 2, 4, 11, 14, 16)	Arroz integral con salsa de tomate artesana
			Albóndigas en salsa case ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes ^(5, 11)
			Ensalada de lechuga y aceitunas verdes ⁽¹⁶⁾	
			Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
5	6	7	8	9
Lentejas guisadas con verduras ^(1, 11, 16)	Judías verdes salteadas con patata ^(11, 16)	Arroz tres delicias casero ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)	Sopa casera de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17)	Guisadito de patatas a la marinera ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)
Lacón braseado con pimentón ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Mertuza a la andaluza ^(1, 5)	Cocido madrileño ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)	Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Tomate fresco aliñado ⁽¹⁶⁾	Lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾	Lechuga y zanahoria rallada ⁽¹⁶⁾		Champiñones salteados ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Yogur ⁽²⁾	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)	Crema de calabaza asada ⁽¹⁶⁾	Arroz con pollo y verduras ^(1, 10, 13)	Sopa casera de puchero con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14, 16, 17)
	Albóndigas vegetales al pomodoro ^{(soja) (1, 2, 4, 10, 11)}	Tortilla de patata y atún ^(4, 5, 6, 7)	Dorado al horno con majado de ajo y perejil ⁽⁵⁾	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
	Lechuga y maíz dulce ⁽¹⁶⁾	Patatas fritas ⁽¹⁶⁾	Ensalada de lechuga y queso rallado ^(2, 4, 10, 16)	
	Fruta fresca de temporada	Yogur ⁽²⁾	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo	Arroz integral con salsa de tomate artesana	Sopa casera de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno ^(1, 2, 10, 11, 16)	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento ^(1, 11, 16)
Hamburguesa de ternera en salsa barbacoa ^(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)	Delicias de abadejo al limón ⁽⁶⁾	Cocido madrileño ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)	Pollo asado en su jugo ⁽¹⁶⁾	Huevos gratinados con tomate y queso ^(2, 4, 10)
Dúo de boniato y patata al horno ⁽¹⁶⁾	Ensalada de col fresca ⁽¹⁶⁾		Lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾	Lechuga y aceitunas ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Yogur ⁽²⁾	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones ⁽¹⁶⁾	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún ^(1, 5, 10, 13)	Crema de puerro y zanahoria ⁽¹⁶⁾	Alubias blancas guisadas con chorizo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)	Patatas guisadas con carne ^{(magro) (2, 10, 16, 17)}
Lomo adobado al horno/ plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)	Taco Superfood de legumbre y verduras ^(1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 16)	Caldereta de pollo ^(1, 2, 4, 14)	Tortilla de patata y calabacín. ⁽⁴⁾	Filete de merluza al horno ⁽⁵⁾
Lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾		Dados de calabaza salteada	Lechuga y maíz dulce ⁽¹⁶⁾	Lechuga y zanahoria rallada ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Yogur ⁽²⁾	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada

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



OCTUBRE 2026

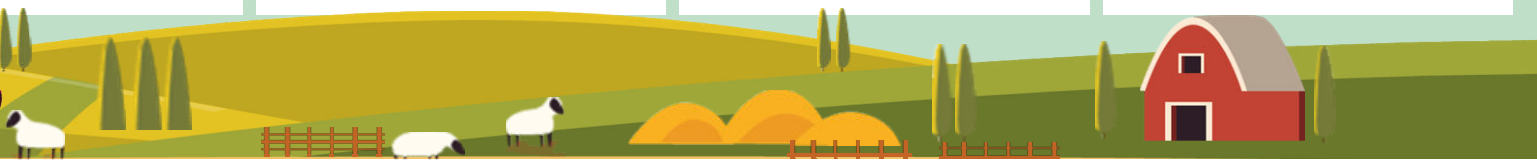
			1	2
			Patatas estofadas con verduras. ^(1, 2, 4, 11, 14, 16) Calabaza salteada con puerro Albóndigas en salsa case ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Verduras al wok ⁽¹¹⁾ Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes ^(5, 11) Fruta fresca de temporada
5	6	7	8	9
Lentejas guisadas con verduras ^(1, 11, 16) Brócoli al ajillo Lacón braseado con pimentón ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Tomate fresco aliñado ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Judías verdes salteadas con patata ^(11, 16) Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Arroz tres delicias casero ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Espinacas a la crema ^(1, 2, 10, 12, 13, 14) Mertuza a la andaluza ^(1, 5) Lechuga y zanahoria rallada ⁽¹⁶⁾ Yogur ⁽²⁾	Sopa casera de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17) Repollo rehogado Cocido madrileño ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Fruta fresca de temporada	Guisadito de patatas a la marinera ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16) ajoarriero ⁽¹⁶⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Champiñones salteados ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Guisantes salteados con cebolla ⁽¹¹⁾ Albóndigas vegetales al pomodoro ^{(soja) (1, 2, 4, 10, 11)} Lechuga y maíz dulce ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada ⁽¹⁶⁾ Tortilla de patata y atún ^(4, 5, 6, 7) Patatas fritas ⁽¹⁶⁾ Yogur ⁽²⁾	Arroz con pollo y verduras ^(1, 10, 13) Champiñones salteados con bacon ^(10, 17) Dorado al horno con majado de ajo y perejil ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga y queso rallado ^(2, 4, 10, 16) Fruta fresca de temporada	Sopa casera de puchero con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Berenjena gratinada ^(2, 4, 10) Ragout de cerdo a la jardinera con menestra ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Fruta fresca de temporada
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa de ternera en salsa barbacoa ^(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16) Dúo de boniato y patata al horno ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Calabacín asado Delicias de abadejo al limón ⁽⁶⁾ Ensalada de col fresca ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17) Repollo rehogado Cocido madrileño ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Yogur ⁽²⁾	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno ^(1, 2, 10, 11, 16) Pollo asado en su jugo ⁽¹⁶⁾ Lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento ^(1, 11, 16) Menestra de verduras salteada con jamón serrano ^(11, 17) Huevos gratinados con tomate y queso ^(2, 4, 10) Lechuga y aceitunas ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones ⁽¹⁶⁾ Verduras al wok ⁽¹¹⁾ Lomo adobado al horno/ plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún ^(1, 5, 10, 13) Acelgas a la gallega ⁽¹⁶⁾ Taco Superfood de legumbre y verduras ^(1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 16) Fruta fresca de temporada	Crema de puerro y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Caldereta de pollo ^(1, 2, 4, 14) Dados de calabaza salteada Yogur ⁽²⁾	Alubias blancas guisadas con chorizo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Judías verdes salteadas con pavo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16) Tortilla de patata y calabacín. ⁽⁴⁾ Lechuga y maíz dulce ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con carne ^{(magro) (2, 10, 16, 17)} Coliflor gratinada con queso ^(2, 4, 10) Filete de merluza al horno ⁽⁵⁾ Lechuga y zanahoria rallada ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada



OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Patatas estofadas con verduras ^(1, 2, 4, 11, 14, 16) Marmitako de Lekeikito ^(5, 16) Albóndigas en salsa case ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Hamburguesa a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes ⁽¹⁶⁾	Arroz integral con salsa de tomate artesana Arroz integral con pollo al curry ⁽¹³⁾ Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes ^(5, 11) Filete de bacaladilla al horno ⁽⁵⁾
			Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
5	6	7	8	9
Lentejas guisadas con verduras ^(1, 11, 16) Ensalada de lentejas con cous cous ^(1, 10, 11, 13, 16)	Judías verdes salteadas con patata ^(11, 16) Brócoli al ajillo	Arroz tres delicias casero ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Arroz a la milanesa con carne picada ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)	Sopa casera de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17)	Guisadito de patatas a la marinera ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16) Patatas guisadas con sofrito de verduras ^(11, 16) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Revuelto de huevo y salchichas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Champiñones salteados ⁽¹⁶⁾
Lacón braseado con pimentón ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Filete de jamón en salsa de cebolla ⁽¹⁷⁾ Tomate fresco aliñado ⁽¹⁶⁾	Jamoncitos de pollo horneados con romero Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza ^(2, 13, 16) Lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾	Merluza a la andaluza ^(1, 5) Filete de merluza al horno ⁽⁵⁾ Lechuga y zanahoria rallada ⁽¹⁶⁾	Cocido madrileño ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Repollo salteado con patata y zanahoria ⁽¹⁶⁾	Fruta fresca de temporada
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Yogur ⁽²⁾	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Espaguetis integrales al pesto ^(1, 2, 4, 9, 10, 13)	Crema de calabaza asada ⁽¹⁶⁾ Pisto de verduras hortelano	Arroz con pollo y verduras ^(1, 10, 13) Arroz a banda ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)	Sopa casera de puchero con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Sopa de estrellas con caldo casero ^(1, 10, 13, 14, 16, 17)
	Albóndigas vegetales al pomodoro ^{(lechal) (1, 2, 4, 10, 11)} Albóndigas vegetales a la jardinera ^(1, 2, 4, 10, 11)	Tortilla de patata y atún ^(4, 5, 6, 7) Huevos revueltos con jamón serrano ^(4, 17)	Dorado al horno con majado de ajo y perejil ⁽⁵⁾ Dorado en salsa ^{(cebollita, pimiento, tomate) (5)}	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Cinta de lomo fresca a la plancha ⁽¹⁷⁾
	Lechuga y maíz dulce ⁽¹⁶⁾	Patatas fritas ⁽¹⁶⁾	Ensalada de lechuga y queso rallado ^(2, 4, 10, 16)	Fruta fresca de temporada
	Fruta fresca de temporada	Yogur ⁽²⁾	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Judías verdes salteadas con pavo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)	Arroz integral con salsa de tomate artesana Arroz con verduras y salsa de soja ^(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)	Sopa casera de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno ^(1, 2, 10, 11, 16) Menestra de verduras salteada con jamón serrano ^(11, 17)	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento ^(1, 11, 16) Lentejas guisadas con verduras y bacon ^(1, 10, 11, 16, 17)
Hamburguesa de ternera en salsa barbacoa ^(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16) Hamburguesa de ternera al horno ^(1, 2, 4, 7, 10, 16) Dúo de boniato y patata al horno ⁽¹⁶⁾	Delicias de abadejo al limón ⁽⁵⁾ Abadejo guisado a la vizcaína ^(5, 16) Ensalada de col fresca ⁽¹⁶⁾	Cocido madrileño ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Ropa vieja ^{(garbanzo, patata, tomate, pollo) (11, 16)}	Pollo asado en su jugo ⁽¹⁶⁾ Ragout de pollo ⁽¹⁾ Ensalada de lechuga y aceitunas verdes ⁽¹⁶⁾	Huevos gratinados con tomate y queso ^(2, 4, 10) Huevos villarrov ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Yogur ⁽²⁾	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones ⁽¹⁶⁾ Ensalada de arroz con surimi ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Lomo adobado al horno/ plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Lomo fresco al horno ⁽¹⁷⁾ Lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún ^(1, 5, 10, 13) Macarrones integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 13, 17) Taco Superfood de legumbre y verduras ^(1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 16) Faiitas con boloñesa de soja y queso ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12)	Crema de puerro y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Acelgas a la gallega ⁽¹⁶⁾ Caldereta de pollo ^(1, 2, 4, 14) Pollo en salsa teriyaki ^(1, 10, 16) Dados de calabaza salteada	Alubias blancas guisadas con chorizo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Alubias blancas guisadas con verduras ^(11, 16) Tortilla de patata y calabacín. ⁽⁴⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga y maíz dulce ⁽¹⁶⁾	Patatas guisadas con carne ^{(magro) (2, 10, 16, 17)} Gratén de patata con bechamel y york ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16, 17) Filete de merluza al horno ⁽⁵⁾ Merluza guisada a la siciliana ^(5, 14, 16) Lechuga y zanahoria rallada ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Yogur ⁽²⁾	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras (pisto) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada 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	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y atún Patatas fritas Yogur y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Huevos gratinados con tomate y queso Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment									9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								14
			Guarnición	-														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	FESTIVO														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment									9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y atún			5	4	5	6								14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	5						9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														14
			Guarnición	-														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Delicias de abadejo al limón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														14
			Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso		2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4					9					14
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y atún Patatas fritas Yogur de soja y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	LACTOSA	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11			
			Segundo	Tortilla de patata				5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guiso					4	5	6								
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla															
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)															
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales y	1									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín															14
			Segundo	Tortilla francesa				5											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	FESTIVO															
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón															14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Tortilla de patata y atún				5	4	5	6								
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras															
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil					4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra															
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado															
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla															
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Delicias de abadejo al limón					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9		11			
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1									9		11			
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Dados de calabaza salteada															
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				5											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14
			Segundo	Filete de merluza al horno					4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y atún Patatas fritas Yogur de soja y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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.

[illegible]

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
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín Pollo asado con tomate y cebolla Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin huevo aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin huevo con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin huevo aglio-olio (ajo, piment	1								9		11			14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								14
			Guarnición	-														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín														14
			Segundo	Pollo asado con tomate y cebolla														14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	FESTIVO														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin huevo aglio-olio (ajo, piment	1								9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														14
			Guarnición	-														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Delicias de abadejo al limón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2												14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1			4					9		11			14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11			14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Patatas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa en salsa case Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Revuelto de huevo salteado Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales al pomodoro Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo adobado horneado o plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado y mar	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
	Martes	Primero		Espaguetis carbonara	1	2	5						9		11			14
		Segundo		Tortilla de patata			5											14
		Guarnición		Lechuga y tomate fresco														14
	Miércoles	Primero		Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
		Segundo		Pollo asado en su jugo														14
		Guarnición		Patatas asadas con tomillo														14
	Jueves	Primero		Patatas estofadas con verduras.	1	2	5									12		14
		Segundo		Albóndigas en salsa en salsa case		2	5						9					14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Viernes	Primero		Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
		Segundo		Revuelto de huevo salteado			5											14
		Guarnición		Guisantes salteados														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
		Segundo		Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	5						9					14
		Guarnición		Tomate fresco aliñado														14
	Martes	Primero		Judías verdes salteadas con patata														14
		Segundo		Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
		Guarnición		Lechuga y remolacha														14
	Miércoles	Primero		Arroz tres delicias casero	1	2	5						9					14
		Segundo		Revuelto de huevo salteado			5											14
		Guarnición		Lechuga y zanahoria rallada														14
	Jueves	Primero		Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11			14
		Segundo		Cocido madrileño	1	2	5						9					14
		Guarnición		-														14
	Viernes	Primero		Guiso de patatas con zanahoria y calabacín														14
		Segundo		Tortilla francesa			5											14
		Guarnición		Champiñones salteados con cebolla														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														14
		Segundo		-														14
		Guarnición		FESTIVO														14
	Martes	Primero		Espaguetis integrales a la carbonara clásic:	1	2	5						9		11			14
		Segundo		Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	5						9	10	11	12		14
		Guarnición		Lechuga y maíz dulce														14
	Miércoles	Primero		Crema de calabaza asada														14
		Segundo		Tortilla de patata			5											14
		Guarnición		Patatas fritas														14
	Jueves	Primero		Arroz con pollo y verduras														14
		Segundo		Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y queso rallado		2	5						9					14
	Viernes	Primero		Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
		Segundo		Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:														14
		Guarnición		-														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														14
		Segundo		Hamburguesa de ternera con salsa barbacc	1	2	5						9		11	12		14
		Guarnición		Dúo de boniato y patata al horno														14
	Martes	Primero		Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
		Segundo		Revuelto de huevo salteado			5											14
		Guarnición		Ensalada de col fresca														14
	Miércoles	Primero		Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			14
		Segundo		Cocido madrileño	1	2	5						9					14
		Guarnición		-														14
	Jueves	Primero		Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2												14
		Segundo		Pollo asado en su jugo														14
		Guarnición		Lechuga y tomate fresco														14
	Viernes	Primero		Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													14
		Segundo		Huevos gratinados con tomate y queso		2	5						9					14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
		Segundo		Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	5						9					14
		Guarnición		Lechuga y tomate fresco														14
	Martes	Primero		Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
		Segundo		Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11			14
		Guarnición		-														14
	Miércoles	Primero		Crema de puerro y zanahoria														14
		Segundo		Caldereta de pollo														14
		Guarnición		Dados de calabaza salteada														14
	Jueves	Primero		Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14
		Segundo		Tortilla de patata y calabacín.			5											14
		Guarnición		Lechuga y maíz dulce														14
	Viernes	Primero		Patatas guisadas con carne (magro)														14
		Segundo		Pavo asado con tomate y cebolla														14
		Guarnición		Lechuga y zanahoria rallada														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Patatas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa en salsa case Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Revuelto de huevo salteado Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales al pomodoro Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo adobado horneado o plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Patatas estofadas con verduras. Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales al pomodoro Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y atún Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo adobado horneado o plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Espaguetis carbonara	1	2	5						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras.	1	2	5									12		14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	5						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	5						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales:	1								9		11			14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica:	1	2	5						9		11			14
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	5						9	10	11	12		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y atún			5	4	5	6								
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	5						9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra:														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa:	1	2	5						9		11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo al limón				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatostes:	1	2												14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1													
			Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso		2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha:	1	2	5						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate:	1			4					9		11			14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras:	1								9		11			14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras (pisto) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y atún Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment									9					
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolle														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment									9					
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y atún			3	4	5	6								
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolle														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo al limón				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4					9					
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Patatas estofadas con verduras. Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo adobado horneado o plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin f.secos, sésamo, gallo, le

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	PISTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin f.secos, sésamo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Espaguetis carbonara	1	2	3					9			11			
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1							9			11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras.	1	2	3									12		14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guiso				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3					9						14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3					9						14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9			11			
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9						14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo al limón				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatostes	1	2												14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso		2	3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9			11			
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1							9			11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla al horno Calabacín salteado con puerro Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Pisto de verduras hortelano Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin soja aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y atún Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Espinacas salteadas con patatas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin soja con salsa de tomate y atún Abadejo al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Coliflor al ajoarriero Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin legumbre	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin soja aglio-olio (ajo, pimentón)	1										11			
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado con puerro														
	Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentero)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis sin soja aglio-olio (ajo, pimentón)	1										11			
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y atún			5	4	5	6								
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo al limón				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate y ajo	1			4						9	11			
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Patatas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa en salsa case Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales al pomodoro Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo adobado horneado o plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CALAMARES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOJAZA	ARRO	ALTRAMICES	SULFITOS		
Sin salmón	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14	
		Martes	Primero	Espaguetis carbonara	1	2	3						9			11				
			Segundo	Tortilla de patata			3													
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																19
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9			11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																19
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras.	1	2	3											12		14
			Segundo	Albóndigas en salsa en salsa case		2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																19
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:					4	5	6									
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14	
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9						14	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3							9						14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1									9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3							9						14
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín																14
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
	Semana 3	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	FESTIVO																
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica:	1	2	3							9			11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	3							9	10		11	12		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada																14
			Segundo	Tortilla de patata			3													
			Guarnición	Patatas fritas																
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil					4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3							9						14
Viernes		Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														12		14	
		Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Hamburguesa de ternera con salsa barbac:	1	2	3						9			11	12		19		
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14		
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
		Segundo	Delicias de abadejo al limón					4	5	6										
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9			11				
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3							9						14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos:	1	2														14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																
		Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso		2	3							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha:	1	2	3						9						14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate:	1				4					9			11				
		Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras:	1									9			11				
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3														
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno					4	5	6										
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín Pollo asado con tomate y cebolla Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin huevo aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin huevo con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo, leche, f	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin huevo aglio-olio (ajo, piment	1								9		11			14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								14
			Guarnición	-														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín														14
			Segundo	Pollo asado con tomate y cebolla														14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	FESTIVO														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin huevo aglio-olio (ajo, piment	1								9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														14
			Guarnición	-														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Delicias de abadejo al limón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1			4					9		11			14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11			14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														14
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Patatas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa en salsa case Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y atún Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con calabacín Cinta de lomo adobado horneado o plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin champiñón	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras.	1	2	5									12		14
			Segundo	Albóndigas en salsa en salsa case		2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	5						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	5						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásic:	1	2	5						9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y atún			5	4	5	6								
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	5						9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Hamburguesa de ternera con salsa barbacc	1	2	5						9		11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo al limón				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2												14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientc	1													
			Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso		2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	5						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11			14
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Patatas estofadas con verduras. Albóndigas en salsa en salsa case Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos integrales Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales al pomodoro Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y atún Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo adobado horneado o plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Guisantes salteados Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS
Sin garbanzos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Martes	Primero	Espaguetis carbonara	1	2	5						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras.	1	2	5									12		14
			Segundo	Albóndigas en salsa en salsa case		2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	5						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	5						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	5						9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	5						9	10	11	12		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y atún			5	4	5	6								
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	5						9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Hamburguesa de ternera con salsa barbacc	1	2	5						9		11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo al limón				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2												14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientc	1													
			Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso		2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	5						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11			
			Segundo	Guisantes salteados														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Albóndigas en salsa en salsa case Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales al pomodoro Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y atún Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo adobado horneado o plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cebolla (todas las elaboraciones)	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																							14			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																								14		
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																								14		
		Martes	Primero	Espaguetis carbonara		1	2	3													9			11						
			Segundo	Tortilla de patata				3																						
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																								14		
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero		1															9			11	12			14		
			Segundo	Pollo asado en su jugo																								14		
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																								14		
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																								14		
			Segundo	Albóndigas en salsa en salsa case			2	3													9							14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																								14		
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																										
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guiso							4	5	6																	
			Guarnición	-																										
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1																					14			
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida		1	2	3												9							14			
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																										
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																							14			
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																										
			Guarnición	Lechuga y remolacha																										
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero		1	2	3												9							14			
			Segundo	Merluza a la andaluza frita		1				4	5	6																		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																							14			
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales		1														9			11				14			
			Segundo	Cocido madrileño		1	2	3												9							14			
			Guarnición	-																										
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera		1	2	3		4	5	6								9							14			
			Segundo	Tortilla francesa				3																						
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																										
	Semana 3	Lunes	Primero	-																										
			Segundo	-																										
			Guarnición	FESTIVO																										
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica		1	2	3												9			11							
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro		1	2	3												9	10		11	12						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																							14			
Miércoles		Primero	Crema de calabaza asada																							14				
		Segundo	Tortilla de patata y atún				3		4	5	6																			
		Guarnición	Patatas fritas																											
Jueves		Primero	Arroz con pollo y verduras																											
		Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil						4	5	6																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado			2	3												9							14				
Viernes		Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos																				12			14				
		Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra																											
		Guarnición	-																											
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																											
		Segundo	Hamburguesa de ternera con salsa barbacoa		1	2	3												9			11	12			14				
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno																							14				
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																											
		Segundo	Delicias de abadejo al limón						4	5	6																			
		Guarnición	Ensalada de col fresca																							14				
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos		1														9			11				14				
		Segundo	Cocido madrileño		1	2	3												9							14				
		Guarnición	-																											
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatostes		1	2																				14				
		Segundo	Pollo asado en su jugo																							14				
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																											
	Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento		1																									
		Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso			2	3												9							14				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																											
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																											
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha		1	2	3												9							14				
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																							14				
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1				4										9			11				14				
		Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras		1														9			11								
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																							14				
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																							14				
		Segundo	Caldereta de pollo																											
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																											
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo		1	2	3												9							14				
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				3																							
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																							14				
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																							14				
		Segundo	Filete de merluza al horno						4	5	6																			
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																							14				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Patatas estofadas con verduras. Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales al pomodoro Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de ternera horno/plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos duros con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate Taco superfood de legumbre y verduras Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hiposódico (elaboraciones s

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	PISTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hiposódico (elabo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras.	1	2	3									12		14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica:	1	2	3						9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3						9					14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo al limón				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2												14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimienta	1													
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Viernes	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Dados de calabaza salteada														
			Segundo	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Guarnición	Tortilla de patata y calabacín.			3											14
	Viernes	Viernes	Primero	Lechuga y maíz dulce														14
			Segundo	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Guarnición	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Albóndigas en salsa en salsa case Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con calabaza y calabacín Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y atún Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de ternera horno/plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con calabaza y calabacín Delicias de abadejo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales aglio-olio Taco superfood de legumbre y verduras Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin tomate (todas las elaboraciones)	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14		
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14		
		Martes	Primero	Espaguetis carbonara	1	2	3						9			11			14	
			Segundo	Tortilla de patata			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9			11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo																14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																14
			Segundo	Albóndigas en salsa en salsa case		2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14
		Viernes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín																14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guiso					4	5	6									14
			Guarnición	-																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14	
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3							9						14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1				4	5	6									14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1									9			11			14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3							9						14
			Guarnición	-																14
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3		4	5	6			9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3													14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															14	
			Segundo	-															14	
			Guarnición	FESTIVO																14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9			11				14
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3						9	10	11	12				14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada																14
			Segundo	Tortilla de patata y atún			3		4	5	6									14
			Guarnición	Patatas fritas																14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil					4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3							9						14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra																14
			Guarnición	-																14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado															14		
		Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3						9						14		
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14		
	Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín															14		
		Segundo	Delicias de abadejo al limón					4	5	6									14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9			11			14	
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3							9						14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatostes	1	2														14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															14		
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3						9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11			14	
		Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1									9			11			14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3													14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno					4	5	6									14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín Triturado de frutas y	Puré de merluza con verduras y patata Triturado de frutas y
05	06	07	08	09
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo Triturado de frutas y	Puré de verduras, patata y huevo Triturado de frutas y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza Yogur natural y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y cerdo Triturado de frutas y	Puré de verduras, patata y huevo Triturado de frutas y
12	13	14	15	16
FESTIVO	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín Triturado de frutas y	Puré de verduras, patata y huevo Yogur natural y	Puré de merluza con verduras y patata Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y cerdo Triturado de frutas y
19	20	21	22	23
Puré de verduras, patata y ternera Triturado de frutas y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo Yogur natural y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín Triturado de frutas y	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo Triturado de frutas y
26	27	28	29	30
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín Triturado de frutas y	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo Triturado de frutas y	Puré de merluza con verduras y patata Triturado de frutas y

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo				3											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y ce															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo				3											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacír															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo				3											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	FESTIVO															
		Martes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de verduras, patata y huevo				3											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de merluza con verduras y patata					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacír															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de verduras, patata y ternera															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacír															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y		1		3											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacír															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y				3											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															