

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			Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacín, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate) Fruta y pan integral Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679
05 PROTEINA VEGETAL	06	07	08	09
Macarrones integrales con tomate Albóndigas vegetales a la jardinera (albóndigas vegetales, verduras, salsa) Yogurt natural y pan Kcal: 731,679 prot (g): 23,629 lip (g): 22,637 hc (g): 100,929	Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata) Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral Kcal: 509,023 prot (g): 13,996 lip (g): 16,77 hc (g): 68,527	Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate) Salchichas de cerdo con tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Kcal: 721,715 prot (g): 26,521 lip (g): 26,243 hc (g): 91,988	Lentejas a la hortelana Salmón al horno con veloute de pescado Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan Kcal: 555,403 prot (g): 30,216 lip (g): 17,4 hc (g): 64,58
12	13 PROTEINA VEGETAL	14	15	16
FESTIVO	Crema de zanahorias Estofado de cerdo estilo habanero con arroz integral (magro de cerdo, patata, zanahoria) Fruta y pan integral Kcal: 702,362 prot (g): 32,785 lip (g): 17,49 hc (g): 97,2	Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, zanahoria, pollo) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta y pan Kcal: 705,913 prot (g): 27,56 lip (g): 22,436 hc (g): 91,52	Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan integral Kcal: 618,051 prot (g): 44,798 lip (g): 21,664 hc (g): 55,336	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan Kcal: 570,147 prot (g): 20,891 lip (g): 15,22 hc (g): 80,546
19 PROTEINA VEGETAL	20	21	22	23
Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacín, patata) Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Ensalada de lechuga, maíz y soja Yogurt natural y pan Kcal: 651,664 prot (g): 26,161 lip (g): 33,282 hc (g): 59,216	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate) Lentejas guisadas con calabaza y patata Fruta y pan integral Kcal: 669,36 prot (g): 25,155 lip (g): 8,883 hc (g): 115,66	Sopa de pescado Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan Kcal: 421,58 prot (g): 12,137 lip (g): 16,6 hc (g): 51,863	Macarrones integrales siciliana (macarrones, aceituna negra, salsa) Estofado de pollo a la jardinera Fruta y pan integral Kcal: 492,986 prot (g): 35,181 lip (g): 17,631 hc (g): 45,056	Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Jurel al horno con ajo y perejil (jurel, cebolla, ajo, perejil) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 575,359 prot (g): 29,058 lip (g): 18,555 hc (g): 67,186
26	27 PROTEINA VEGETAL	28	29	30
Patatas guisadas con verduras Merluza a la mediterránea Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Kcal: 416,817 prot (g): 20,5 lip (g): 8,119 hc (g): 61,431	Alubias pintas a la castellana (alubias pintas, patata, verduras, chorizo, magro) Goulash de magro con patatas Fruta y pan integral Kcal: 695,008 prot (g): 40,298 lip (g): 18,822 hc (g): 80,84	Arroz integral con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, tomate) Fricandó de pollo con champiñones Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogurt natural y pan Kcal: 691,823 prot (g): 33,617 lip (g): 22,452 hc (g): 87,854	Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, zanahoria, pollo) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta y pan integral Kcal: 738,913 prot (g): 28,82 lip (g): 22,766 hc (g): 96,17	Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata) Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan Kcal: 466,131 prot (g): 11,953 lip (g): 15,518 hc (g): 64,227

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa espe														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa toi														
			Segundo	Tortilla de patata (patata, huevo)			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, za	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo (garbanzos, patata, ternera	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahor														14
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, a														14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, z														14
			Segundo	Abadejo a la marinera (abadejo, tomate)				4	5	6						12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con tomate	1		3						9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales a la jardinera (albóndig	1								9			12		
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, pa														14
			Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabac			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla,	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo asado al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Jueves	Primero	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verd				4	5	6						12		14
			Segundo	Salchichas de cerdo con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													14
			Segundo	Salmón al horno con veloute de pescado				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa toi														
			Segundo	Merluza al horno con salsa aurora (merluza, l	1	2		4					9					14
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Crema de zanahorias														14
			Segundo	Estofado de cerdo estilo habanero con arroz											11	12		14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, za	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo (garbanzos, patata, ternera	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, :	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9					14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, z														14
			Segundo	Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espine			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahor														14
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno									9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja									9					14
		Martes	Primero	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verd				4	5	6						12		14
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata	1											12		14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Sopa de pescado	1	2	3	4	5	6		8	9			12		14
			Segundo	Tortilla de patata (patata, huevo)			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4										14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales siciliana (macarrones														
			Segundo	Estofado de pollo a la jardinera														14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (pimientc														14
			Segundo	Jurel al horno con ajo y perejil (jurel, cebolla,				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con verduras														14
			Segundo	Merluza a la mediterránea				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas a la castellana (alubias pintas	1	2	3						9					14
			Segundo	Goulash de magro con patatas														14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pisto (cebolla, calabacín, ꝑ														
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, za	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo (garbanzos, patata, ternera	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, pa														14
			Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabac			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla														14

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

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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	AJO	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 picatostes	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

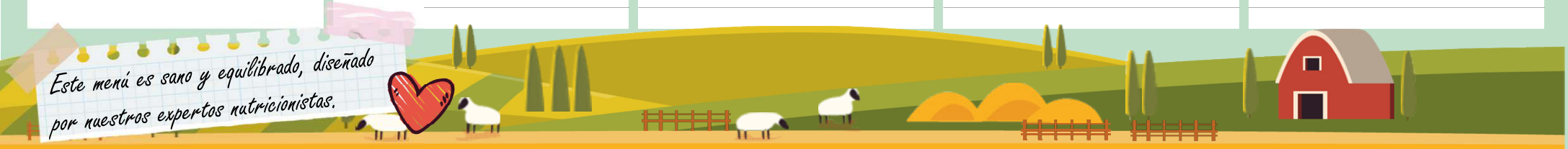
Listado de alérgenos por plato para el Menú Escuela infantil

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									9					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					4	5	6									
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil																
			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										9					14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	5												14	
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno																
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																	
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																	
	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																	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno					4	5	6										
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14	

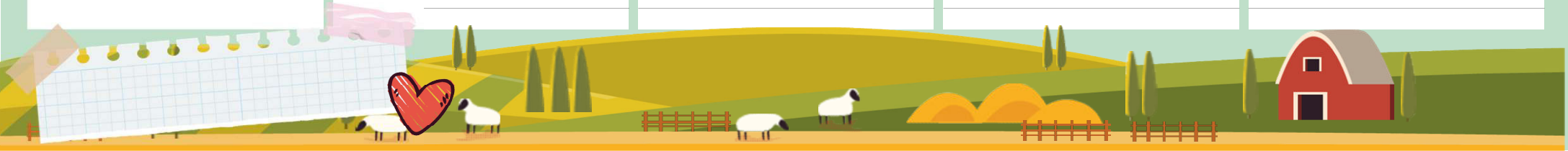
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

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



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Patatas estofadas con verduras ^(1, 2, 4, 11, 14, 16) Marmitako de Lekeikio ^(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	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CALAMARES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZA	ARROZ	ALTRAMUCES	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														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	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			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 guiso				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento 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	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			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	Contramusto 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 menestrón														
			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 casera de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			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			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														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		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)														19
			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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin PLV, 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															
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11			
			Segundo	Tortilla de patata			5												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1									9		11	12		
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria															
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															
		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													
				Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
				Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Martes		Primero	Judías verdes salteadas con patata															
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															
	Miércoles		Primero	Arroz con verduras (pisto)															
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															
	Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín															
			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															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															
			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															
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12		
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra															
			Guarnición	-															
		Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
				Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
				Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Delicias de abadejo al limón					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca															
	Miércoles		Primero	Sopa casera de ave con fideos	1									9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas															
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															
	Viernes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															
Semana 5	Lunes		Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															
	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																
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5													
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																
Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																	
	Segundo	Filete de merluza al horno					4	5	6										
	Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	

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	CALAMARES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOBILIA	ARROZ	ALTRICULOS	SULFOS		
Sin pescado y mar	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	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																
			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																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
			Guarnición	Guisantes salteados																
	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	Revuelto de huevo salteado			3													
			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	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient																	
		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			14		
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		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 pimient	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									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 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	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		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			
			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			
			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											
			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														14
		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	Dados de calabaza salteada														
			Segundo	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Guarnición	Tortilla de patata y calabacín.			3											14
		Jueves	Primero	Lechuga y maíz dulce														14
			Segundo	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Guarnición	Filete de merluza al horno				4	5	6								14
	Semana 7	Lunes	Primero	Lechuga y zanahoria rallada														14
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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															
		Martes	Primero	Espaguetis sin soja aglio-olio (ajo, pimentón)	1											11			14
			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 queso	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.

[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 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	SESAMO	MOJAZA	ARROZ	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														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin huevo aglio-olio (ajo, piment	1								9		11			
			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														
			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 en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimientto y cebolle														
			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 de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con zanahoria y calabacín														14
			Segundo	Pollo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis sin huevo aglio-olio (ajo, piment	1								9		11			
			Segundo	Contramusto 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														
			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 menestr:														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimientto y cebolle														
			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 huevo									9			12		14
			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 pimient	1													
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			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 huevo 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 verduras														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			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	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	CALAMARES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	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														14	
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9			11			
			Segundo	Tortilla de patata			5												
			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	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3		4	5	6			9					14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Calabacín asado																
	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 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 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		14	
		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					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	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			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 elabor

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
Sin cebolla (todas)	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	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria															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 integrales	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	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 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 pimienta	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 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	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. 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
		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	3						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			
			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 pimient:	1													
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														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								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 verduras														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 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																
		Martes	Primero	Espaguetis carbonara	1	2	3						9			11				
			Segundo	Tortilla de patata			3													
			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																
			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	Ensalada de lechuga																14
		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									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	-																
		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 guisadas a la jardinera	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										9					14		
		Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3												14		
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno																	
	Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín																	
		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	Ensalada de lechuga																	
	Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		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	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																	
	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													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	

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	-															