

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 757,7465 prot (g): 28,36705 lip (g): 40,23965 hc (g): 64,92095	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 554,5254 prot (g): 26,634 lip (g): 19,46605 hc (g): 66,5298	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Kcal: 769,0234 prot (g): 37,87525 lip (g): 23,07015 hc (g): 101,1632	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Guiso de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 459,13865 prot (g): 16,15865 lip (g): 10,13495 hc (g): 69,7314	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 583,9079 prot (g): 31,69285 lip (g): 23,2254 hc (g): 57,75415
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 760,4306 prot (g): 13,4412 lip (g): 29,4676 hc (g): 105,1491	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 722,1264 prot (g): 38,7826 lip (g): 33,39715 hc (g): 60,6234	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 634,38945 prot (g): 33,68695 lip (g): 19,2901 hc (g): 78,7106	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 572,7437 prot (g): 29,3158 lip (g): 20,18135 hc (g): 63,8549	Sopa de cocido con caldo casero Guiso de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069
Día del celiaco 18	nutriLAB	20	21	22
Brócoli al ajillo Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten Kcal: 587,92715 prot (g): 36,79655 lip (g): 24,173 hc (g): 51,60395	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 731,5012 prot (g): 29,7114 lip (g): 29,785 hc (g): 79,58345	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 657,57115 prot (g): 26,63515 lip (g): 20,96105 hc (g): 85,3599	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo adobado asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 464,43785 prot (g): 17,7077 lip (g): 20,0583 hc (g): 49,8157	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 816,79555 prot (g): 24,52145 lip (g): 37,2692 hc (g): 84,59285
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Judías verdes salteadas al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 470,0763 prot (g): 14,53025 lip (g): 13,38945 hc (g): 68,1582	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 722,12065 prot (g): 29,04325 lip (g): 32,7704 hc (g): 70,42945	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan Kcal: 723,3178 prot (g): 37,25655 lip (g): 26,2752 hc (g): 81,33145	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 616,59435 prot (g): 21,83965 lip (g): 20,033 hc (g): 78,6071	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Abadejo al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 662,8531 prot (g): 31,6181 lip (g): 17,9998 hc (g): 90,94775

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																					
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																					
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIJETOS								
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																						
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																						
			Guarnición	Patatas dado fritas																					14	
		Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3								9											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																						14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																						14
			Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	3								8	9	10	11	12							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																						14
	Jueves	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimiento)																						14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																						14	
	Viernes	Primero	0																						14	
		Segundo	FESTIVO																						14	
		Guarnición	Festivo																						14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																					14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3								9										14	
			Guarnición	0																						14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																						14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																						14
		Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6					9											14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4									10	11								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																						14
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1			4							9			11								14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria y puerro																						14	
		Guarnición	0																						14	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																						14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																						14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																					14		
		Segundo	San jacobito frito	1	2	3	4	5	6				9											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																						14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																					14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																						14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																						14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																						14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																						14	
		Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3								9				11	12						14	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																						14	
Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9			11								14		
	Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3								9											14		
	Guarnición	0																						14		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																					14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																					14		
		Guarnición	Patatas dado al horno																						14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2									9			11								14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																						14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																						14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2									9											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																						14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)																						14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado asado en su jugo	1	2	3								9											14	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6																14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3								9											14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																			14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																						14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jamón	1	2	3							9			11								14		
		Segundo	Judías verdes salteadas al ajillo																						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																						14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3								9			11	12							14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4							9											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																						14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																						14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																					14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																						14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																					14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3																			14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																						14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz y puerro		2	3								9											14		
	Segundo	Abadejo al horno				4																		14		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																						14		
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																										

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
			<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Crema de calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral
Día del celiaco 18		20	21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Cinta de lomo fresca a la plancha Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Judías verdes salteadas al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Abadejo al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales salteados con champ	1									9		11				14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Primero		Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
	Segundo		Guiso de alubias pintas con verduras																14	
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
		Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
		Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Festivo																
			Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Martes	Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																14
			Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimic																	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4						10	11				14	
Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9		11				14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1									9						14	
Viernes		Guarnición	-																	
		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14	
Semana 3		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
			Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															
	Segundo		Abadejo al horno					4												
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
		Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4												
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
		Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori	1																
	Viernes	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11					
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
	Semana 4	Lunes	Guarnición	-																
			Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Martes	Guarnición	Patatas dado al horno																14
			Primero	Verdipasta	1	2								9		11				
Segundo			Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9							
Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
Viernes		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4												
Semana 5		Lunes	Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
			Primero	Espirales con salsa de tomate y champiñon	1								9		11					
			Segundo	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
			Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																
	Segundo		Filete de merluza al horno/plancha					4												
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
		Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14	
	Jueves	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
	Viernes	Guarnición	Lechuga y pepino																14	
		Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p> <p>pan</p>	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral
Día del cellaco 18		20	21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan blanco o pan sin gluten	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo adobado asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Judías verdes salteadas al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Abadejo al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p> <p>pan</p>	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral
Día del cellaco 18		20	21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan blanco o pan sin gluten	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Arroz tres delicias(maíz, huevo,guisante) Cinta de lomo adobado asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Judías verdes salteadas al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Abadejo al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral
Día del celiaco		20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Verdipasta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo adobado asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Judías verdes salteadas al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Abadejo al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

