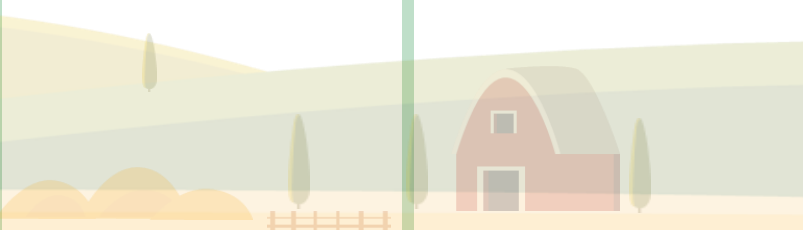


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
Fruta fresca de temporada(verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
FESTIVO 	Arroz integral con salsa de tomate artesana Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional  Kcal: 938,04975 prot (g): 30,97325 lip (g): 49,06775 hc (g): 91,20125	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 984,6425 prot (g): 43,259 lip (g): 50,36675 hc (g): 83,16475	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional  Kcal: 789,31625 prot (g): 39,4225 lip (g): 31,7545 hc (g): 83,23225	Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Merluza a la bilbaína Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 519,69525 prot (g): 25,2705 lip (g): 16,82 hc (g): 62,37925
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 659,17625 prot (g): 38,77675 lip (g): 20,10975 hc (g): 75,61125	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional  Kcal: 815,995 prot (g): 36,1815 lip (g): 34,24225 hc (g): 86,23825	Gazpacho casero con picatostes Jamonicos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 588,94925 prot (g): 48,4195 lip (g): 27,995 hc (g): 34,9445	Patatas a la riojana Pizza de boloñesa de lentejas casera  Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional  Kcal: 1138,17675 prot (g): 42,341 lip (g): 44,885 hc (g): 133,29975	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 714,36925 prot (g): 28,75625 lip (g): 17,286 hc (g): 101,2145
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 770,555 prot (g): 57,32875 lip (g): 26,95875 hc (g): 72,17	Garbanzos guisados con verduras Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional  Kcal: 1001,71 prot (g): 73,7475 lip (g): 38,52625 hc (g): 83,79125	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso  Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 639,43175 prot (g): 27,253 lip (g): 22,21575 hc (g): 79,7445	 Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional  Kcal: 650,70275 prot (g): 39,47575 lip (g): 33,39225 hc (g): 46,29725	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 800,56875 prot (g): 51,8225 lip (g): 33,835 hc (g): 70,26375
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 815,50425 prot (g): 36,03175 lip (g): 35,34275 hc (g): 82,84875	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional  Kcal: 1000,665 prot (g): 27,09625 lip (g): 57,10375 hc (g): 89,51375	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 754,31375 prot (g): 42,63275 lip (g): 31,06675 hc (g): 70,908		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14		
		Martes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	0																
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano																
		Jueves	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	#¡VALOR!																
	Viernes	Primero	Lunes																	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	0																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9						14	
			Segundo	FESTIVO																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3							9						14
			Guarnición	Patatas fritas																
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1									9						14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hieirt																
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Viernes	Primero	Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, ¿	1				4					9						14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína					4											14	
		Guarnición	0																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9			11				
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo					4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Miércoles		Primero	Gazpacho casero con picatostes	1															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
Jueves		Primero	Patatas a la riojana	1	2	3							9						14	
		Segundo	Pizza de boloñesa de lentejas casera	1	2	3							9						14	
		Guarnición	0																	
Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
	Guarnición	Lechuga y remolacha																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas																	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9								
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14		
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9						14		
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															14		
		Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor	1	2	3						8	9	10	11					
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1															14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1				4							10	11			14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3							9						14		
	Segundo	Pollo al ajillo																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Semana 5	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	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9						14		
		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	Garbanzos guisados con verduras																14	
		Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13		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 guis:				4														
	Guarnición	0																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesana	Lentejas guisadas con verduras y bacon	Crema de verduras y hortalizas	Ensalada de pasta sin huevo con maíz, zanahoria, aceitunas y atún
	Cinta de lomo fresco asado en su jugo	Delicias de abadejo a la andaluza	Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas	Merluza a la bilbaína
	Patatas fritas	Tomate fresco aliñado con orégano	Lechuga y pepino	-
	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur sabor y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones sin huevo napolitana (salsa tomate, orégano)	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	Gazpacho casero con picatostes	Patatas guisadas con pollo	Alubias blancas con verduras
Salmón al horno con toque de eneldo	Filete de merluza al horno	Jamoncitos de pollo a la cazadora	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	Cinta de lomo fresco asado en su jugo
Zanahoria dado saltada	Lechuga y tomate fresco	Patatas al vapor	-	Lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur sabor y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas	Garbanzos guisados con verduras	Crema suave de calabacín	Guiso de lentejas con arroz integral	Brócoli salteado con tomate
Abadejo al horno	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla	Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo	Merluza en adobo de limón frita	Pollo al ajillo
Ensalada de col fresca	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur sabor y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con verduras	Sopa de ave con fideos sin huevo		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía.
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Abadejo al ajoarriero	Pollo asado en su jugo		La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo		
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur sabor 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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS	
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano															
		Jueves	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	#¡VALOR!															
		Viernes	Primero	Lunes															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	0															
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1									9					14
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1									9					14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier															
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
		Viernes	Primero	Ensalada de pasta sin huevo con maíz, zan	1				4					9					14
			Segundo	Merluza a la bilbaína					4										14
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo napolitana (salsa ton	1								9			11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
			Segundo	Filete de merluza al horno				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora															
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1														
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas					4										
			Segundo	Abadejo al horno				4											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras															
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimient															
Guarnición			Calabacín salteado																
Miércoles		Primero	Crema suave de calabacín															14	
		Segundo	Coditos sin huevo con salsa de tomate y po	1									9			11			
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1															
		Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1				4						10		11		14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Viernes		Primero	Brócoli salteado con tomate																
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
Semana 5	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	Alubias pintas guisadas con verduras															14	
		Segundo	Abadejo al ajoarriero				4												
		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	Garbanzos guisados con verduras															14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		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 guis					4											
		Guarnición	-																

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
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesana	Lentejas guisadas con verduras y bacon	Crema de verduras y hortalizas	Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, aceitunas y atún
	Albóndigas mixtas en salsa española	Tortilla de patata y cebolla	Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas	Merluza a la bilbaína
	Patatas fritas	Tomate fresco aliñado con orégano	Lechuga y pepino	-
	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur sabor y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	Gazpacho casero con picatostes	Patatas a la riojana	Alubias blancas con verduras
Salmón al horno con toque de eneldo	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo a la cazadora	-	Cinta de lomo fresco asado en su jugo
Zanahoria dado saltada	Lechuga y tomate fresco	Patatas al vapor	-	Lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur sabor y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas	Garbanzos guisados con verduras	Crema suave de calabacín	Guiso de lentejas con arroz integral	Salteado de brócoli con york
Revuelto de huevo y queso fundido	Hamburguesa mixta al horno	Coditos con salsa de tomate y pollo	Merluza en adobo de limón frita	Pollo al ajillo
Ensalada de col fresca	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur sabor y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con chorizo	Sopa de estrellas con caldo casero		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía.
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Tortilla de patata y cebolla	Pollo asado en su jugo		La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo		
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur sabor 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.

[illegible]

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

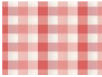
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesana	Lentejas guisadas con verduras y bacon	Crema de verduras y hortalizas	Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, aceitunas y atún
	Albóndigas mixtas en salsa española	Tortilla de patata y cebolla	Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas	Merluza a la bilbaína
	Patatas fritas	Tomate fresco aliñado con orégano	Lechuga y pepino	-
	Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Yogur natural y pan de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	Gazpacho casero con picatostes	Patatas a la riojana	Alubias blancas con verduras
Salmón al horno con toque de eneldo	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo a la cazadora	-	Cinta de lomo fresco asado en su jugo
Zanahoria dado saltada	Lechuga y tomate fresco	Patatas al vapor	-	Lechuga y remolacha
Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Yogur natural y pan de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas	Garbanzos guisados con verduras	Crema suave de calabacín	Guiso de lentejas con arroz integral	Salteado de brócoli con york
Revuelto de huevo y queso fundido	Hamburguesa mixta al horno	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	Merluza en adobo de limón frita	Pollo al ajillo
Ensalada de col fresca	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Yogur natural y pan de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con chorizo	Sopa de estrellas con caldo casero		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía.
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Tortilla de patata y cebolla	Pollo asado en su jugo		La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo		
Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Yogur natural y pan de horno tradicional		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin mango, piña

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS	
Sin mango, piña	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano															
		Jueves	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	#¡VALOR!															
		Viernes	Primero	Lunes															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	0															
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9						14
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9						14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9						14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier															14
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
		Viernes	Primero	Ensalada de espirales con maíz, zanahoria,	1				4				9						14
			Segundo	Merluza a la bilbaína					4										14
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9			11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo					4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1														14
			Segundo	Jamonicitos de pollo a la cazadora															
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9						14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas			2	3					9						
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido															14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras			2	3					9						14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno															14
Guarnición			Calabacín salteado															14	
Miércoles		Primero	Crema suave de calabacín															14	
		Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					6	9	10	11				14	
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1														14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1				4						10	11			14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Viernes		Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9						14	
		Segundo	Pollo al ajillo															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
Semana 5	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	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				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	Garbanzos guisados con verduras															14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo															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 guis					4										14	
		Guarnición	-																

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
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesana	Lentejas guisadas con verduras y bacon	Crema de verduras y hortalizas	Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, aceitunas y atún
	Albóndigas mixtas en salsa española	Tortilla de patata y cebolla	Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas	Merluza a la bilbaína
	Patatas fritas	Tomate fresco aliñado con orégano	Lechuga y pepino	-
	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Yogur natural y pan de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	Gazpacho casero con picatostes	Patatas a la riojana	Alubias blancas con verduras
Salmón al horno con toque de eneldo	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo a la cazadora	-	Cinta de lomo fresco asado en su jugo
Zanahoria dado saltada	Lechuga y tomate fresco	Patatas al vapor	-	Lechuga y remolacha
Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Yogur natural y pan de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas	Garbanzos guisados con verduras	Crema suave de calabacín	Guiso de lentejas con arroz integral	Salteado de brócoli con york
Revuelto de huevo y queso fundido	Hamburguesa mixta al horno	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	Merluza en adobo de limón frita	Pollo al ajillo
Ensalada de col fresca	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Yogur natural y pan de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con chorizo	Sopa de estrellas con caldo casero		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía.
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Tortilla de patata y cebolla	Pollo asado en su jugo		La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo		
Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Yogur natural y pan de horno tradicional		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melocotón

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]