

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): 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			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 747,79 prot (g): 25,8075 lip (g): 26,1875 hc (g): 77,763	 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	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 705,25875 prot (g): 37,41 lip (g): 23,2715 hc (g): 64,661	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	13	14	15	16
FESTIVO 	 Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera  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 Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 858,3325 prot (g): 41,8425 lip (g): 40,57325 hc (g): 65,355	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	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en 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 a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 469,1375 prot (g): 10,70375 lip (g): 9,715 hc (g): 64,236	 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 Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 655,39875 prot (g): 17,61625 lip (g): 22,1025 hc (g): 74,07	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 616,80625 prot (g): 35,01 lip (g): 16,41875 hc (g): 60,552
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 Kcal: 705,7475 prot (g): 33,1225 lip (g): 22,35 hc (g): 72,61	 Macarrones integrales con tomate y atún Ensalada de garbanzos primavera  Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 358,5355 prot (g): 13,89025 lip (g): 7,56775 hc (g): 46,667	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Calabacín asado Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 706,1175 prot (g): 37,85625 lip (g): 26,8025 hc (g): 59,608	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, cebolla y patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 663,18375 prot (g): 20,4475 lip (g): 26,23375 hc (g): 59,841	 Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 595,2475 prot (g): 28,21625 lip (g): 19,245 hc (g): 58,567

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



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	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	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	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	5						9					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	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	5	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	5	6								
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	5						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														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	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	0														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	5						9		11			
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	5						9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate c:	1	2	5						9	10	11	12		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			5											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga con queso rallado														
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta en 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 a la andaluza														
			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	0														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatost	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				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 integrales con tomate y atún														14
			Segundo	Ensalada de garbanzos primavera														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, cebolla y patata														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	01	02
- Fruta fresca de temporada (otoño): 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			Garbanzos guisados 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 Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce 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 calabacín, zanahoria y puerro 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 	Macarrones sin huevo aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil 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 zanahoria rallada 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 Filete de cerdo 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 a la andaluza 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 Jamoncitos de pollo asados Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza en salsa de tomate casera 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 Ensalada de garbanzos primavera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Calabacín asado Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Abadejo cocido a la gallega (patata, pimentón) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano 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.

[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	01	02
- Fruta fresca de temporada (otoño): 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			Garbanzos guisados 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 Lechuga y maíz dulce 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 con salsa de tomate casera Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano 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 mixta en 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 a la andaluza 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 Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza en salsa de tomate casera 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 Ensalada de garbanzos primavera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Calabacín asado Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano 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	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin frutos secos	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	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	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 guis						4	5	6									14
			Guarnición	-																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1									9						14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida		1	2	3							9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																	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 integrale:		1									9		11				14
			Segundo	Cocido madrileño		1	2	3							9						14
			Guarnición	-																	14
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera		1	2	3	4	5	6				9						14
			Segundo	Tortilla francesa				3													14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica		1	2	3						9			11				14
			Segundo	FESTIVO																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja																	14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica		1	2	3						9			11				14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate c		1	2	3						9	10	11	12				14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada																	14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano				3													14
			Guarnición	Patatas fritas																	14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																	14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil						4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado			2	3							9						14
	Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos															12		14	
		Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr																	14	
		Guarnición	-																	14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado		1	2	3						9			11	12			14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa		1	2	3													14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno																	14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza						4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos		1									9			11			14
			Segundo	Cocido madrileño		1	2	3							9						14
			Guarnición	-																	14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos		1															14
			Segundo	Tortilla de patata				3													14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient		1															14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera						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 integrales con salsa de tomate		1				4					9			11			14
			Segundo	Ensalada de garbanzos primavera																	14
			Guarnición	-																	14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14
			Segundo	Caldereta de pollo																	14
			Guarnición	Calabacín asado																	14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo		1	2	3							9						14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla				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	Pisto de verduras hortelano																	14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	01	02
- Fruta fresca de temporada (otoño): 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			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur natural 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 permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida(no mango, piña) 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 permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Ensalada de garbanzos primavera - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Calabacín asado Yogur natural y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida(no mango, piña) 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		GOLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin mango, piña	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	Alubias pintas guisadas con chorizo		1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				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	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	Lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc															
			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	Espaguetis integrales a la carbonara clásica		1	2	3						9		11			
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja															
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica		1	2	3						9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate c		1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano				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		1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa		1													
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza					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													14
			Segundo	Tortilla de patata				3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento		1													
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera					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 integrales con salsa de tomate		1			4					9		11			14
			Segundo	Ensalada de garbanzos primavera															
			Guarnición	-															14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Calabacín asado															
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo		1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla				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								
			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
31	01	02	01	02
- Fruta fresca de temporada (otoño): 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			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur natural 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 permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida(no melocotón) 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 permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Ensalada de garbanzos primavera - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Calabacín asado Yogur natural y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida(no melocotón) 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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin melocotón	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	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	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															14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6									14
			Guarnición	-															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															14
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9						14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6									14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11				14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9							14
			Guarnición	-															14
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3												14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9		11				14
			Segundo	FESTIVO															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja															14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9		11					14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate c	1	2	3					9	10	11	12				14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3												14
			Guarnición	Patatas fritas															14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras															14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9							14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr															14
			Guarnición	-															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado	1	2	3						9		11	12			14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa															14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4	5	6									14
Guarnición			Ensalada de col fresca															14	
Miércoles		Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11				14	
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9							14	
		Guarnición	-															14	
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1														14	
		Segundo	Tortilla de patata			3												14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Viernes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														14	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4	5	6				9		11			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 integrales con salsa de tomate	1			4					9		11				14	
		Segundo	Ensalada de garbanzos primavera															14	
		Guarnición	-															14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Caldereta de pollo															14	
		Guarnición	Calabacín asado															14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9					14	
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			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	Pisto de verduras hortelano															14	

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