

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, Plátano y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y pan integral	Festivo	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08	09	10	11	12
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)  Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Melón y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15	16	MENÚ FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Manzana golden y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Melón y pan integral	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas) Pizza de jamón york y queso Natillas o pera y pan	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	- Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. 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

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a														
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tom														
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, s	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 4	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 5	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit,	Palometa encebollada(cebolla, aceite)		Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Festivo	Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan sin gluten	Plátano y pan sin gluten	Melón y pan sin gluten		Yogur o manzana y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...)
Abadejo al horno	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan sin gluten	Melón y pan sin gluten	Pera conferencia y pan sin gluten	Plátano y pan sin gluten	Yogur o manzana y pan sin gluten
15	16	MENÚ FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Arroz blanco(aceite, ajo)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	Patatas fritas	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
Manzana golden y pan sin gluten	Melón y pan sin gluten	Natillas o pera y pan sin gluten		
22	23	24	25	26
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
29	30	01	02	03
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. 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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMANCES	SUEFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim															14
			Segundo	Palometa encebollada(cebolla, aceite)				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Festivo															
	Semana 2	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			3												
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
		Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll										9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Semana 3	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
			Segundo	Dorado al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb															
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε															
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah															14
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3	4					9						
			Guarnición	Maíz salteado															
	Semana 4	Miércoles	Primero	Arroz blanco(aceite, ajo)															
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Viernes		Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5		Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 6	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Sábado	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)	Crema de acelgas, puerro y zanahoria	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín)		Macarrones sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria)
Pavo asado con tomate y cebolla	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit,	Revuelto de huevo salteado		Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Festivo	Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Melón y pan integral		Yogur o manzana y pan
08	09	10	11	12
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...)	Crema de acelgas, puerro y zanahoria	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Espinacas salteadas
Tortilla francesa horno	Ternera hervida con patata y zanahoria	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)	Revuelto de huevo y calabacín
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur o manzana y pan
15	16	MENÚ FIN DE CURSO	18	19
Brócoli salteado con zanahoria	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín)	Arroz blanco(aceite, ajo)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	Patatas fritas		
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Natillas o pera y pan		
22	23	24	25	26
 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
29	30	01	02	03
 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. 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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, legumbre					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SUMIFITOS
Sin pescado, legur	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñór														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 2	Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
		Viernes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate frit	1										11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
	Semana 3	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1										11	12		14
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Maíz salteado														
	Semana 5	Miércoles	Primero	Arroz blanco(aceite, ajo)														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 6	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 7	Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 8	Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 9	Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit,	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))	Festivo	Lechuga y pepino
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada		Yogur o manzana y pan
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Melón y pan integral		
08	09	10	11	12
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur o manzana y pan
15	16	MENÚ FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Pizza de jamón york y queso		
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	-	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Natillas o pera y pan		
22	23	24	25	26
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
29	30	01	02	03
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. 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**

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim															14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Festivo															
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9			11		
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				3											
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1									9			11		
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll			2							9					14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
			Segundo	Dorado al horno						4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1														
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε															
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah															14
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3		4				9					
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, s	1	2	3	4	5	6			9						14
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Viernes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 4	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Pechuga de pavo al horno/plancha	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit,	Revuelto de huevo salteado	Festivo	Lechuga y pepino
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada		Yogur o manzana y pan
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Melón y pan integral		
08	09	10	11	12
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Tortilla francesa horno	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)	Revuelto de huevo y calabacín
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur o manzana y pan
15	16	MENÚ FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Arroz blanco(aceite, ajo)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	Patatas fritas	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Natillas o pera y pan		
22	23	24	25	26
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
29	30	01	02	03
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. 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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SUFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, 1	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε														
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz blanco(aceite, ajo)														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 4	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 5	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de acelgas, puerro y zanahoria	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit,	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))		Lechuga y pepino
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Festivo	Yogur o manzana y pan
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Melón y pan integral		
08	09	10	11	12
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Crema de acelgas, puerro y zanahoria	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur o manzana y pan
15	16	MENÚ FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Pizza de jamón york y queso		
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	-	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Natillas o pera y pan		
22	23	24	25	26
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
29	30	01	02	03
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. 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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lentejas					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	ALTRAMUZZES	SUELTOS		
Sin lentejas	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
		Martes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim															14	
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Jueves	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Festivo																
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9			11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite				3												
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1									9			11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll			2							9						14
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																
			Segundo	Dorado al horno						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb																
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε																
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata						3										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah																14
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3		4					9					
			Guarnición	Maíz salteado																
		Miércoles	Primero	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, s	1	2	3		4		5		6		9					14
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3		4		5		6		9					14
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Viernes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 4	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit,	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))		Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Festivo	Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Melón y pan integral		Yogur de soja o manzana y pan
08	09	10	11	12
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	Garbanzos estofados con patata y pollo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur de soja o manzana y pan
15	16	MENÚ FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Arroz blanco(aceite, ajo)		
Cinta de lomo fresca a la plancha	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	Patatas fritas	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Yogur de soja o manzana y pan		
22	23	24	25	26
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
29	30	01	02	03
				
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. 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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, PLV					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	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin huevo, PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim															14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Festivo															
		Viernes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1									9			11		
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, ce	1									9			11		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
			Segundo	Dorado al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, a					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε															
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan															14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, a					4										
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz blanco(aceite, ajo)															
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Viernes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 4	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																