

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco  Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo) Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Yogur y pan
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, zanahoria, Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria fresca  Yogur y pan
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan

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		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa r	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tom														
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanal														
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimier														
			Guarnición		0													
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollc			2						9					14
			Guarnición		0													
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor														
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomate				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,c														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, ji														14
			Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñe	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zai	1								9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
	Semana 6	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollc			2						9					14
			Guarnición		0													
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Plátano y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan sin gluten	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y pepino Manzana golden y pan sin gluten	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMANCES	SUFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah														14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebol														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj														
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9		11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria)	Brócoli salteado con zanahoria	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín)	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)
Tortilla francesa horno	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo salteado	Pavo asado con tomate y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de col fresca	Patatas al vapor	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado
Plátano y pan	Manzana golden y pan integral	Pera conferencia y pan	Naranja y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Crema de acelgas, puerro y zanahoria	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín)	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...)	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...)
Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo)	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)	Revuelto de huevo salteado	Pavo asado encebollado	Ternera hervida con patata y zanahoria
-	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-
Pera conferencia y pan	Manzana golden y pan integral	Naranja y pan	Plátano y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo)	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín)	Brócoli salteado	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro
Pavo asado con tomate y cebolla	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pollo salteado al ajillo	Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria)
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Naranja y pan	Plátano y pan integral	Pera conferencia y pan	Manzana golden y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín)	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata)	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria,
	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo asados	Ternera hervida con patata y zanahoria	Tortilla francesa horno
Festivo	Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Manzana golden y pan integral	Naranja y pan	Pera conferencia y pan integral	Yogur y pan

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMANCES	SUELTOS
Sin pescado, legur	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate frit	1										11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor													14	
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceba													14	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Maíz salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,t														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14	
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c													14	
			Segundo	Pavo asado encebollado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14	
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1										11	12		14
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Espaguetis sin soja con salsa de tomate fritc	1										11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1										11	12		14
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat	Menestra de verduras salteadas	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)
Tortilla francesa horno	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite)	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)
Ensalada de col fresca	Patatas al vapor	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado
Plátano y pan	Manzana golden y pan integral	Pera conferencia y pan	Naranja y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...)	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)
Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite)	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite)	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla)	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)
-	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-
Pera conferencia y pan	Manzana golden y pan integral	Naranja y pan	Plátano y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo)	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla)	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes,	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo
Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	Pollo salteado al ajillo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Naranja y pan	Plátano y pan integral	Pera conferencia y pan	Manzana golden y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata)	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla)
	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo asados	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Festivo	Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	
	Manzana golden y pan integral	Naranja y pan	Pera conferencia y pan integral	Yogur y pan

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	ALTAMANCES	SUELTOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah														14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebol														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj														
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 6	Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñ	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1								9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
	Semana 7	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 8	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat	Menestra de verduras salteadas	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)
Tortilla francesa horno	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo salteado	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de col fresca	Patatas al vapor	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado
Plátano y pan	Manzana golden y pan integral	Pera conferencia y pan	Naranja y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...)	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)
Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite)	Pavo asado encebollado	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)
-	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-
Pera conferencia y pan	Manzana golden y pan integral	Naranja y pan	Plátano y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo)	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla)	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes,	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo
Pavo asado con tomate y cebolla	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pollo salteado al ajillo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Naranja y pan	Plátano y pan integral	Pera conferencia y pan	Manzana golden y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata)	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria,
	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Tortilla francesa horno
Festivo	Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Manzana golden y pan integral	Naranja y pan	Pera conferencia y pan integral	Yogur y pan

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	APIO	ALTAMANCES	SUFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebol														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon			3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c														14
			Segundo	Pavo asado encebollado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														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	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñ	1	2	3					9			11			14
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1							9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
	Semana 6	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebol														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y pan
11	12	13	14	15
Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMANCES	SUFITOS
Sin lentejas	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah														14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Lunes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	-														
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Maíz salteado Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Abadejo al horno Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMANCES	SUFITOS
Sin huevo, PLV	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana														14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, a				4										
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanah				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, c	1							9			11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj														
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1							9			11			
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1							9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
	Semana 6	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, c	1							9			11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14