

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 ALERGIAS 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 757,7465 prot (g): 28,36705 lip (g): 40,23965 hc (g): 64,92095</small>	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 546,3466 prot (g): 26,5006 lip (g): 17,8342 hc (g): 65,9157</small>	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan <small>Kcal: 752,0149 prot (g): 37,13235 lip (g): 22,6596 hc (g): 98,60215</small>	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 459,13865 prot (g): 16,15865 lip (g): 10,13495 hc (g): 69,7314</small>	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 583,9079 prot (g): 31,69285 lip (g): 23,2254 hc (g): 57,75415</small>
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 760,4306 prot (g): 13,4412 lip (g): 29,4676 hc (g): 105,1491</small>	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 722,1264 prot (g): 38,7826 lip (g): 33,39715 hc (g): 60,6234</small>	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral <small>Kcal: 610,82595 prot (g): 33,01305 lip (g): 19,01755 hc (g): 73,04455</small>	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069</small>	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 572,7437 prot (g): 29,3158 lip (g): 20,18135 hc (g): 63,8549</small>
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli al ajillo Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten <small>Kcal: 552,83605 prot (g): 34,1688 lip (g): 21,3647 hc (g): 51,60395</small>	Espaguetis integrales a la carbonara Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 789,6567 prot (g): 36,6919 lip (g): 32,6623 hc (g): 80,8657</small>	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan <small>Kcal: 796,73725 prot (g): 24,8331 lip (g): 30,14035 hc (g): 101,2598</small>	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Pollo asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 906,78535 prot (g): 39,4404 lip (g): 36,49755 hc (g): 100,5192</small>	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 816,79555 prot (g): 24,52145 lip (g): 37,2692 hc (g): 84,59285</small>
25	26	27	28	29
Espirales salteadas con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 629,809 prot (g): 27,0112 lip (g): 19,1337 hc (g): 84,62735</small>	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 722,12065 prot (g): 29,04325 lip (g): 32,7704 hc (g): 70,42945</small>	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan <small>Kcal: 706,3093 prot (g): 36,51365 lip (g): 25,86465 hc (g): 78,7704</small>	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 616,59435 prot (g): 21,83965 lip (g): 20,033 hc (g): 78,6071</small>	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 732,7386 prot (g): 31,0477 lip (g): 26,20045 hc (g): 90,45095</small>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • 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
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado sabor y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Guiso de alubias pintas con verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca en salsa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli salteado Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan sin gluten	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Pollo asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Patata panadera al horno Yogur desnatado sabor y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS					
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		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Viernes	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición	Festivo																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																			
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																			
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																			14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																				
		Segundo	Abadejo al horno				4															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
Jueves		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y				4							9								14	
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras																			14	
		Guarnición	-																				
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Contramusco de pollo en salsa																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																				
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																			14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9								14		
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																			14		
	Guarnición	-																					
Viernes	Primero	Crema de calabacín																			14		
	Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																					
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																					
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																				
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																				
		Guarnición	Patatas dado al horno																			14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa to											9									
		Segundo	Salmón al horno				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																			14	
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3																		
	Segundo	Pollo asado en su jugo																					
	Guarnición	Berenjena a la plancha																					
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																			14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																			14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y cr										9										
		Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																				
		Segundo	Merluza al gratén			3	4						9										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																				
		Guarnición	Patata panadera al horno																			14	
Jueves	Primero	Guisantes salteados																					
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3																		
	Guarnición	Lechuga y pepino																			14		
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, ma		2																	14		
	Segundo	Caballa al horno				4																	
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																					
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																							

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli salteado Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espaguetis integrales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Lentejas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Pollo asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Fajitas con soja y maíz Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa					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	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin lactosa	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		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4						10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1				4						9		11			14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1										9					14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9		11			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria	1																
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa to	1									9		11				14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14	
		Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)				3													
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate y champiñone	1									9		11					
		Segundo	Fajitas con soja y maíz	1									8	9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																	
		Segundo	Merluza al gratén			3		4						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, ')																14	
		Segundo	Caballa al horno					4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • 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
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado sabor y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli salteado Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espaguetis integrales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Lentejas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Pollo asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Merluza al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur desnatado sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin huevo	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		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Festivo																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																		
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito		1			4					10	11						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y		1			4					9			11					
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan		1								9							14	
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza		1																
		Segundo	Abadejo al horno					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11					
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14	
		Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																	14		
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria		1																	
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																			
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																		
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa to		1								9			11					
		Segundo	Salmón en salsa de naranja		1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																	14	
		Segundo	Lentejas estofadas con arroz		1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Berenjena a la plancha																		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14		
	Segundo	Merluza al ajillo					4														
	Guarnición	Ensalada de col fresca																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate y champiñone		1								9			11					
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja		1	2						8	9	10							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																		
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																	14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano		1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, ma			2														14		
	Segundo	Caballa al horno					4														
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																			

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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
Espinacas salteadas con patatas Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Calabacín asado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan	Macarrones sin soja al pomodoro con albahaca Pavo asado con tomate y cebolla - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Tomate asado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan	Calabaza salteada con puerro Abadejo al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Maíz salteado Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli salteado Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan	Espaguetis sin soja con tomate Salmón en salsa de naranja Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Pavo asado con tomate y cebolla Maíz salteado Yogur natural y pan	Arroz con pisto Pollo asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Espinacas salteadas Merluza al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan
25	26	27	28	29
Tallarines sin soja con champiñones Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Zanahorias baby salteadas Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan	Pisto de verduras hortelano Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Maíz salteado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Cinta de lomo fresco asado en su jugo Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, leche oveja, queso,					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	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin huevo, leche o	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		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Viernes	Primero		0															
			Segundo		0															
					Guarnición	Festivo														
	Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14		
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1												11	12		14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Calabacín asado																	
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4						10	11				14	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
	Jueves	Primero	Macarrones sin soja al pomodoro con albah	1												11				
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Tomate asado																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramusco de pollo en salsa																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Martes	Primero	Calabaza salteada con puerro																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1												11	12		14	
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria	1																
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Espaguetis sin soja con tomate	1												11				
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Miércoles	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Jueves	Primero	Arroz con pisto																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Espinacas salteadas																	
		Segundo	Merluza al ajillo					4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Tallarines sin soja con champiñones	1										11					
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta																
			Guarnición	Zanahorias baby salteadas																
	Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano																	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1												11	12		14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, '																14	
		Segundo	Caballa al horno					4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado sabor y pan	Macarrones con salsa de tomate casera Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli salteado Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Pollo asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur desnatado sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado y marisco					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																	
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS				
Sin pescado y mar	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		0																	
	Segundo			0																		
	Guarnición			0																		
	Viernes	Primero		0																		
		Segundo		0																		
	Semana 2	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
				Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone:	1	2	3					9								14	
				Guarnición	-																	
			Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
				Segundo	Tortilla francesa horno				3													
				Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Miércoles			Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																		
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Jueves			Primero	Macarrones con salsa de tomate casera		1								9			11					
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan:		1								9							14		
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																	14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza		1																
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3					9									
	Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14		
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14		
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11						
Segundo		Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9							14			
Guarnición		-																				
Viernes	Primero	Crema de calabacín																	14			
	Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática		1	2	3						9			11	12			14			
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																				
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																			
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14		
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, b		1	2	3						9			11						
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																	14		
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3						9							14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14		
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)				3															
Segundo		Pollo asado en su jugo																				
Guarnición		Berenjena a la plancha																				
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo		1	2	3						9							14			
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3																
	Guarnición	Ensalada de col fresca																	14			
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam		1	2	3					9			11				14			
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja		1	2						8	9	10								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14		
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok		1	2	3						9			11	12			14		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14		
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																	14		
		Segundo	Pollo al estilo riojano		1															14		
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14		
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															14		
Segundo		Tortilla de patata y calabacín				3																
Guarnición		Lechuga y pepino																	14			
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, m			2														14			
	Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla																				
Guarnición	Pisto de verduras hortelano																					
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																						

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Guiso de alubias pintas con verduras - Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca en salsa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli salteado Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Guisantes salteados con patatas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Pollo asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Merluza al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Patata panadera al horno Yogur natural y pan sin gluten	Guisantes salteados Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata (patata cocida 65g 1 r) Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r	Guiso de alubias blancas con verduras (alubias 55 g 1 r) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r	Paella mixta de marisco y magro (arroz cocido 84 g 2,2 r) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado (125 gr) 0,8r /	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún (pasta 45 g 1 r) Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria y lombarda (alubias cocidas 55 g 1 r) Fruta fresca (1r) /	Crema de zanahoria (patata cocida 130g 2 r) Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca 1r /
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera (arroz integral 80 g 2 r) Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) /	Guiso de lentejas con calabaza (lenteja cocida 100 g 2r) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) /	Patatas guisadas con pollo (patata cocida 65g 1 r) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan blanco (20g) 1 r	Sopa de ave (45g pasta hervida) 1r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo hervido 55g 1 r) Fruta fresca (1r) /	Crema de calabacín (patata cocida 130g 2 r) Ragout de cerdo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca (1r) /
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli al ajillo Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas dado al horno (35 gr 1 r) Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r	Espaguetis integrales a la carbonara (pasta cocida 90 g 2 r) Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) /	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) (patata cocida 65g 1 r) Guiso de lentejas con verduras (lenteja cocida 60 g 1 r) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado (125 gr) 0,8r /	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) (arroz 64gr 2 r) Pollo asado en su jugo Berenjena asada Fruta fresca (1r) /	Alubias blancas guisadas con verduras (alubias cocidas 55 g 1 r) Tortilla de patata y cebolla horno (patata horno 35 g 1 r) Ensalada de col fresca Fruta fresca (1r) /
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york (pasta cocida 90 g 2r) Pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) /	Garbanzos con verduras (garbanzos cocidos 55 g 1 r) Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan integral (23g) 1 r	Crema de calabaza (patata cocida 75g 1,2r) Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno (patata horno 35 g 1 r) Yogur desnatado (125 gr) 0,8r /	Guiso de lentejas con verduras (lenteja cocida 50 g 1r) Tortilla de patata y cebolla horno (patata horno 35 g 1 r) Lechuga y pepino Fruta fresca (1r) /	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso (arroz integral 80 g 2 r) Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca (1r) /