



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Ensalada de tomate fresco</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 671,69085 prot (g): 20,44815 lip (g): 41,47935 hc (g): 51,20145</p>	<p>02</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 670,9744 prot (g): 24,1638 lip (g): 22,149 hc (g): 84,68485</p>	<p>03</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 625,0802 prot (g): 29,05245 lip (g): 17,6755 hc (g): 85,58185</p>	<p>04</p> <p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p>  <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069</p>	<p>05</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,71885 prot (g): 27,3217 lip (g): 20,92195 hc (g): 57,13545</p>
<p>08</p> <p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Guisantes salteados con ajito y huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p>  <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 755,0233 prot (g): 28,73965 lip (g): 16,8084 hc (g): 111,33725</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 650,15825 prot (g): 34,39995 lip (g): 26,4983 hc (g): 63,94575</p>	<p>10</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 630,87275 prot (g): 32,3955 lip (g): 21,91325 hc (g): 74,3084</p>	<p>11</p> <p>Patatas guisadas con sofrito de verduras</p> <p>Cinta de lomo adobado al horno/ plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 531,26205 prot (g): 21,7189 lip (g): 13,823 hc (g): 74,2072</p>	<p>12</p> <p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 948,2072 prot (g): 40,8342 lip (g): 47,1661 hc (g): 86,08095</p>
<p>15</p> <p>Sopa de arroz integral con caldo casero</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 516,79965 prot (g): 28,2463 lip (g): 12,99615 hc (g): 68,89535</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)</p>  <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 687,0606 prot (g): 31,8274 lip (g): 27,4321 hc (g): 71,369</p>	<p>17</p> <p>Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 692,2172 prot (g): 31,7699 lip (g): 28,14395 hc (g): 74,5591</p>	<p>18</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 727,8764 prot (g): 38,8286 lip (g): 33,39715 hc (g): 61,7964</p>	<p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Nuggets de pollo con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada o helado de sabores y pan</p> <p>Kcal: 847,9603 prot (g): 22,15145 lip (g): 36,3007 hc (g): 105,56295</p>
<p>22</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>23</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>24</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>25</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>26</p> <p>Vacaciones de verano</p> 
<p>29</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>30</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>01</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>02</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>03</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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	Ensalada de tomate fresco																	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3						9							14	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9						14	
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9		11				14	
			Guarnición		0																
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
				Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
				Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
		Martes		Primero	Crema de calabacín																14
				Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2										11				14
				Guarnición	Patatas al vapor																
Miércoles			Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Jueves			Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14	
			Segundo	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	1	2	3							9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Viernes			Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9		11				14	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															12		14
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero																	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
			Guarnición		0																
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																	14
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Miércoles		Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitun	1	2	3							9		11				14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
			Guarnición		0																
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1									9		11					
			Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6				9		11	12			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
Semana 4	Lunes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada de tomate fresco Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	02 Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten	04 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada o helado de sabores y pan sin gluten
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJÍO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de tomate fresco															
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9						
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Martes		Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mosta		2									11				
			Guarnición	Patatas al vapor															
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															
	Viernes		Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio									9		11				
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe															
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)															
			Guarnición	Lechuga y pepino															
	Miércoles		Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, r															
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Viernes		Primero	Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tom									9		11				
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Semana 4	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Semana 5	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														

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
01	02	03	04	05
Ensalada de tomate fresco Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja 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 puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENÚ FIN DE CURSO
Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJÍO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de tomate fresco															
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11			14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																
		Segundo	Tortilla francesa			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11			
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12			14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
	Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14	
	Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, r																14	
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1									9			11				
	Segundo	Pollo asado en su jugo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes	Primero			0															
	Segundo			0															
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Miércoles	Primero			0															
	Segundo			0															
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero			0															
	Segundo			0															
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero			0															
	Segundo			0															
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes	Primero			0															
	Segundo			0															
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Miércoles	Primero			0															
	Segundo			0															
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero			0															
	Segundo			0															
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero			0															
	Segundo			0															
	Guarnición			0															

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
01	02	03	04	05
Ensalada de tomate fresco Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Abadejo al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur 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 puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENÚ FIN DE CURSO
Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de tomate fresco															
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Abadejo al ajoarriero				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					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 puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
			Segundo	Guisantes salteados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2								11			14	
			Guarnición	Patatas al vapor															
Miércoles			Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Jueves			Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
Viernes			Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11				
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														12	
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															
			Guarnición	-															
Martes			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías														14	
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)															
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
Miércoles			Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, r														14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	-															
Jueves			Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Viernes			Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano	1								9		11				
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
Semana 4	Lunes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Martes			Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Miércoles			Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Jueves			Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Viernes			Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 5	Lunes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Martes			Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Miércoles			Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Jueves			Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Viernes			Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														

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
01	02	03	04	05
Ensalada de tomate fresco Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan	Pisto de verduras hortelano Abadejo al ajoarriero Maíz salteado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Zanahoria dado salteada 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 puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Tomate asado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan
08	09	10	11	12
Arroz salteado con champiñones Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Maíz salteado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Sopa de ave con fideos sin soja Filete de merluza al horno/plancha Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresco asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Macarrones sin soja aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan
15	16	17	18	MENÚ FIN DE CURSO
Sopa de arroz integral con caldo casero Cinta de lomo fresca en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Estofado de pollo Ensalada de tomate y pepino con orégano Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Merluza en salsa de zanahorias - Yogur natural y pan	Brócoli salteado con zanahoria Abadejo al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Espaguetis sin soja con tomate Pollo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, 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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin huevo, leche o	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de tomate fresco															
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano																
		Segundo	Abadejo al ajoarriero					4											
		Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja			1										11	12		14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Tomate asado																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento																
		Guarnición	Maíz salteado																
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja			1										11	12		14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Jueves	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																14
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Viernes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio			1										11			
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4											
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																14
		Segundo	Estofado de pollo																14
		Guarnición	Ensalada de tomate y pepino con orégano																14
	Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, r																14
		Segundo	Merluza en salsa de zanahorias					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Viernes	Primero	Espaguetis sin soja con tomate			1										11			
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 4	Lunes	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero			0														
		Segundo			0														
		Guarnición			0														

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
01	02	03	04	05
Ensalada de tomate fresco Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales al pesto Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENÚ FIN DE CURSO
Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Pavo asado con tomate y cebolla - Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada o helado de sabores y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada de tomate fresco Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	02 Guiso de alubias blancas con zanahoria Abadejo al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan sin gluten	04 Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	10 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan sin gluten	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	12 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo Lechuga y pepino Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	17 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Merluza en salsa de zanahorias - Yogur natural y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, huevo, garbanzos, c					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	MOLIBICOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin gluten, huevo, Semana 1	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de tomate fresco															
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla															
Guarnición			Patatas fritas																
	Martes		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria															
			Segundo	Abadejo al ajoarriero				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					
	Jueves		Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten									9			12		14	
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria															14
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Guisantes salteados																
Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2										11			14
			Guarnición	Patatas al vapor															
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															
	Viernes		Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio									9		11				
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
Guarnición		-																	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14	
			Segundo	Estofado de pollo															
			Guarnición	Lechuga y pepino															
	Miércoles		Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, r														14	
			Segundo	Merluza en salsa de zanahorias				4											
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Viernes		Primero	Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tom									9		11				
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
Semana 4	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
Guarnición		Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 5	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
Guarnición		Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada de tomate Hamburguesa al horno o a la plancha Patatas fritas (60g patata frita = 2r) Frutas variadas frescas 1r / no servir pan	02 Lentejas con patatas (50g lentejas hervidas 1r + 65g patata hervida 1r = 2r) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maiz Frutas variadas frescas 1r / no servir pan	03 Arroz integral con salsa de tomate (88g arroz integral hervido = 2,2r) Merluza con ajo y pimenton Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabores desnatado 0,8r / no servir pan	04 Sopa casera de ave con fideos (45g pasta hervida = 1r) Garbanzos con col, pollo y ternera (55g garbanzos hervidos = 1r) 0 Frutas variadas frescas 1r / no servir pan	05 Crema de puerro y zanahoria (65g patata hervida = 1r) Contramuslo de pollo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Frutas variadas frescas 1r / pan blanco (20g) 1r
08 Arroz a la cazuela con magro (76g arroz hervido = 2r) Guisantes salteados con ajo y huevo cocido Ensalada de lechuga y maiz Frutas variadas frescas 1r / no servir pan	09 Crema de calabacin (65g patatas hervidas = 1r) Jamoncitos de pollo al horno - Frutas variadas frescas 1r / pan blanco (20g) 1r	10 Alubias blancas con verduras (55g alubias blancas hervidas + 78g patata hervida = 2,2r) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabores desnatado 0,8r / no servir pan	11 Patatas con sofrito de verduras (65g patata hervida = 1r) Lomo adobado al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Frutas variadas frescas 1r / pan blanco (20g) 1r	12 Macarrones integrales al pesto (90g macarrones hervidos = 2r) Caballa con salsa de tomate trozos y oregano Zanahoria dado salteada Frutas variadas frescas 1r / no servir pan
15 Sopa casera con arroz integral (40g arroz integral = 1r) Magra en salsa con verduras 0 Frutas variadas frescas 1r / pan blanco (20g) 1r	16 Crema de acelga, judia verde, calabacin, calabaza y zanahoria (patata cocida 65g 1 r) Ropa vieja con pollo, garbanzos y patata (55 gr garbanzos 1 r) Ensalada de lechuga y pepino Frutas variadas frescas 1r / no servir pan	17 Ensalada de patata con frankfurt y aceitunas (65g patata hervida = 1r) Merluza en salsa verde con guisantes 0 Yogur sabores desnatado 0,8r / pan blanco (20g) 1 2r	18 Lentejas con zanahoria (100g lentejas hervidas = 2r) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Frutas variadas frescas 1r / no servir pan	MENU FIN DE CURSO Espaguetis con salsa de tomate trozos y oregano (90g espaguetis hervidos = 2r) Pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Frutas variadas frescas 1r / no servir pan
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 <ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA