

Menú Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 961,8315 prot (g): 30,44775 lip (g): 46,01775 hc (g): 91,38	NO LECTIVO	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 818,9425 prot (g): 34,19125 lip (g): 30,29375 hc (g): 86,578	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 503,3875 prot (g): 25,11125 lip (g): 19,297 hc (g): 42,181	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera)  Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 712,1415 prot (g): 24,42425 lip (g): 20,53475 hc (g): 92,902
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Medallón de salmón al eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 444,995 prot (g): 11,6805 lip (g): 8,91975 hc (g): 66,25	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 635,84125 prot (g): 26,44275 lip (g): 24,05225 hc (g): 73,612	Ensalada de patata Milhoja casera de boloñesa de lentejas  Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 544,275 prot (g): 17,20375 lip (g): 13,64 hc (g): 68,01	Ensalada de tomate con orégano Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al horno Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 615,98325 prot (g): 35,70725 lip (g): 28,88825 hc (g): 42,325	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 650,408 prot (g): 38,37625 lip (g): 21,7385 hc (g): 59,859
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 847,38375 prot (g): 34,95125 lip (g): 35,79875 hc (g): 75,025	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 730,3605 prot (g): 30,41025 lip (g): 40,5315 hc (g): 48,447	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso  Zanahoria y calabacín rallado Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 787,51925 prot (g): 33,6635 lip (g): 22,44 hc (g): 96,969	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza al horno con adobo de limón Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 646,82775 prot (g): 33,06825 lip (g): 17,146 hc (g): 67,504	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 637,42875 prot (g): 40,69375 lip (g): 25,28375 hc (g): 45,57
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Verduritas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 677,625 prot (g): 26,64625 lip (g): 34,375 hc (g): 49,107	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 906,49625 prot (g): 28,28 lip (g): 40,79375 hc (g): 73,768	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 794,7425 prot (g): 44,775 lip (g): 26,90625 hc (g): 72,724		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUEZ	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	San jacob de york y queso frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún														
			Segundo	Taco de verduras superfood														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de jar														14
			Segundo	Revuelto de huevo, cebolla y patata														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierb														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ace				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,ternera														14
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Medallón de salmón al eneldo														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Ensalada de patata														
			Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Ensalada de tomate con orégano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al horno														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza al horno con adobo de limón	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Verduritas al vapor														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisaje				4	5	6								
			Guarnición	0														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin gluten (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	NO LECTIVO	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de patata Guisantes salteados Lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Ensalada de tomate con orégano Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Coditos sin gluten con salsa de tomate y pollo Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten	Guiso de alubias con arroz integral Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Verduras asadas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de letras sin gluten Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHATAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														1.4
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4					9					
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														1.4
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j														1.4
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											1.4
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														1.4
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin gluten (tomate, n									9					1.4
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								1.4
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														1.4
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														1.4
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														1.4
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										1.4
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														1.4
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa ton									9					
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														1.4
		Miércoles	Primero	Ensalada de patata														
			Segundo	Guisantes salteados														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														1.4
		Jueves	Primero	Ensalada de tomate con orégano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al horno														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														1.4
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														1.4
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														1.4
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														1.4
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimient														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														1.4
			Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y po									9					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														1.4
		Jueves	Primero	Guiso de alubias con arroz integral														1.4
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														1.4
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														1.4
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														1.4
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Verduras asadas														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														1.4
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														1.4
		Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			12		1.4
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														1.4
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														1.4
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														1.4
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	NO LECTIVO	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan de horno tradicional	Ensalada de tomate con orégano Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al horno Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz Merluza al horno con adobo de limón Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Verduras asadas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur de soja y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHATAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11			
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11			
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanah	1								9		11			14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Ensalada de patata														
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Ensalada de tomate con orégano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al horno														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimient														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Merluza al horno con adobo de limón	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Verduras asadas														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui:				4	5	6								
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin huevo (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	NO LECTIVO	Lentejas guisadas con verduras y bacon Pavo asado con tomate y cebolla Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Ensalada de tomate con orégano Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al horno Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz Merluza al horno con adobo de limón Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Verduras asadas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4						9			11		
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1										9			11		
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j																14
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno						4	5	6									
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin huevo (tomate, m											9					14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón						4	5	6								14
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1											9				14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac							4									14	
		Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne																14	
		Guarnición	-																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1										9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo						4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Filete de merluza al horno						4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Ensalada de patata																
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimienta	1															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Jueves	Primero	Ensalada de tomate con orégano																
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																
			Guarnición	Patatas al horno																14
	Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas																
			Segundo	Abadejo al horno						4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																14
			Segundo	Coditos sin huevo con salsa de tomate y po	1											9		11		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1															
			Segundo	Merluza al horno con adobo de limón	1						4	5	6				10	11		14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate																	
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																	
		Guarnición	Verduras asadas																	
	Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras																14	
		Segundo	Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce																	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo												9			12	14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14	
	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14	
Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																		
	Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui							4	5	6									
	Guarnición	-																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin soja (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	NO LECTIVO	Sopa de ave con fideos sin soja Pavo asado con tomate y cebolla Tomate asado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Calabacín asado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones sin soja napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo en salsa de zanahorias - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Cinta de lomo fresca en salsa Tomate asado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Maíz salteado Yogur y pan de horno tradicional	Ensalada de tomate con orégano Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al horno Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Cinta de lomo fresco asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Arroz con verduras (pisto) Pollo asado con cebolla y pimiento - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo Zanahoria baby al vapor Yogur y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Tomate asado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo en salsa fina de manzana Verduras asadas Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Tomate asado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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, quesos

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	PISTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo, leche o	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin soja (tomate, mai														14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Pollo asado con cebolla y pimient														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Tomate asado														
		Jueves	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin soja napolitana (salsa toma														
			Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa														
			Guarnición	Tomate asado														
		Miércoles	Primero	Ensalada de patata														
			Segundo	Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Ensalada de tomate con orégano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al horno														
	Semana 4	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Pollo asado con cebolla y pimient														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimient														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos sin soja con salsa de tomate y polle	1										11			
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 5	Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Tomate asado														
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Lunes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Verduras asadas														
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Tomate asado														
	Semana 6	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Sábado	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	NO LECTIVO	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Ensalada de tomate con orégano Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al horno Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Verduras asadas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado 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.

[illegible]

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin gluten (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	NO LECTIVO	Alubias blancas guisadas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Tomate fresco aliñado Yogur y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Guisantes salteados - Fruta fresca permitida y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Ensalada de patata Guisantes salteados Lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Ensalada de tomate con orégano Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Abadejo al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Ensalada de alubias (tomate, cebolla, pimiento) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Coditos sin gluten con salsa de tomate y pollo Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten	Guiso de alubias con arroz integral Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Verduras asadas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de letras sin gluten Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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

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

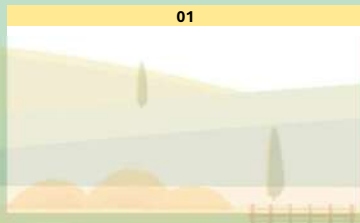
[illegible]

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

Menú Diabética 3 raciones

Colegio Virgen del Remedio

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco (45g pasta hervida) 1r Albóndigas mixtas en salsa española Patata frita(30 g 1 r) Fruta fresca (1r) / -	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras (50 gr lentejas hervidas) 1r Tortilla de patata y cebolla horno (35 g 1 r) Tomate fresco aliñado Yogur desnatado sabor (1r) / -	Crema de verduras y hortalizas(patata 65g 1 r) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (23g) 1r	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún(patata hervida 65 gr 1 r) Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate, ternera)(garbanzo hervido 55g 1r) 0 Fruta fresca (1r) / -
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana(pasta integral 90 g 2 r) Salmón al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca (1r) /	Arroz (38 g 1 r)l con salsa de tomate casera Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (23g) 1r	Ensalada de patata(patata hervida 65 gr 1 r) Guiso de lentejas con verduras (50 gr lentejas hervidas) 1r Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor (1r) / -	Ensalada de tomate con orégano Jamoncitos de pollo a la cazadora Patata al horno(patata horno 35 g 1 r) Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (23g) 1r	Guiso de alubias blancas con verduras (alubias 55 g 1 r) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r
21	22	23	24	25
Paella de verduritas(arroz 76 gr 2 r) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Frutas variadas frescas (1r) / -	Ensalada de garbanzos primavera(garbanzo hervido 55g) 1r Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (23g) 1r	Crema suave de calabacín(patata 65g 1 r) Coditos con tomate y pollo (45g pasta hervida) 1r Lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado (125 gr) 1r / -	Guiso de lentejas con arroz integral(50 gr lentejas hervidas) 1r + 40 g arroz integral 1r) Merluza al horno con adobo de limón Lechuga y tomate fresco Frutas variadas frescas (1r) / -	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Zanahoria dado salteada Fruta fresca (1r) / pan blanco 40 g (2r)
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)(patata cocida 65 gr 1 r) Magro de cerdo en salsa fina de manzana Verduritas al vapor Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco (20g)1r	Guiso de alubias blancas con verduras (alubias 55 g 1 r) Tortilla de patata y cebolla horno (35 g 1 r) Lechuga y tomate fresco Frutas variadas frescas (1r) / -	Sopa de ave (45g pasta hervida) 1r Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo(patata horno 35 g 1 r) Yogur desnatado (125 gr) 1r /		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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