

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 747,79 prot (g): 25,8075 lip (g): 26,1875 hc (g): 77,763	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 556,57375 prot (g): 25,4025 lip (g): 10,73375 hc (g): 68,628
05	06	07	08	09
Judías verdes salteadas con patata Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 596,47125 prot (g): 27,90125 lip (g): 22,51525 hc (g): 52,313	Lentejas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 693,12375 prot (g): 41,76225 lip (g): 22,88725 hc (g): 58,443	Arroz tres delicias casero Merluza empanada Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 944,7925 prot (g): 37,34875 lip (g): 33,46625 hc (g): 98,233	Sopa casera de cocido con fideos integrales  Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 760,89875 prot (g): 32,4055 lip (g): 25,31075 hc (g): 76,383	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 569,6175 prot (g): 25,18875 lip (g): 18,03 hc (g): 62,209
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera  Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 805,19875 prot (g): 26,562 lip (g): 30,70125 hc (g): 88,371	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 858,3325 prot (g): 41,8425 lip (g): 40,57325 hc (g): 65,355	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga con queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 528,3095 prot (g): 23,18325 lip (g): 13,38475 hc (g): 69,672	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 667,6525 prot (g): 30,59375 lip (g): 31,85375 hc (g): 48,174
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 649,0125 prot (g): 27,45425 lip (g): 32,99275 hc (g): 48,66	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 469,1375 prot (g): 10,70375 lip (g): 9,715 hc (g): 64,236	Sopa casera de cocido con fideos  Cocido madrileño Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 916,785 prot (g): 40,36 lip (g): 30,07125 hc (g): 91,108	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 720,81875 prot (g): 37,57125 lip (g): 29,0975 hc (g): 57,301	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 688,34875 prot (g): 26,51625 lip (g): 21,075 hc (g): 75,053
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 705,7475 prot (g): 33,1225 lip (g): 22,35 hc (g): 72,61	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras  Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 663,985 prot (g): 23,667 lip (g): 16,71025 hc (g): 82,027	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Patatas al horno Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 784,83875 prot (g): 39,645 lip (g): 28,095 hc (g): 71,015	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, cebolla y patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 663,18375 prot (g): 20,4475 lip (g): 26,23375 hc (g): 59,841	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 580,875 prot (g): 27,66375 lip (g): 19,135 hc (g): 56,487

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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Verduritas al vapor														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														
			Segundo	Lacón braseado con pimentón														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero														
			Segundo	Merluza empanada														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales														
			Segundo	Cocido madrileño														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica														
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga con queso rallado														
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos														
			Segundo	Cocido madrileño														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatoste														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento														
			Segundo	Tortilla de patata														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso														
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Patatas al horno														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo														
			Segundo	Revuelto de huevo, cebolla y patata														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														
			Segundo	Filete de merluza al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Judías verdes salteadas con patata Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras (pisto) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Filete de cerdo horno/plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Patatas al horno Yogur y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CALAMARES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Verduras asadas														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment														
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado														
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Patatas al horno														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														
			Segundo	Filete de merluza al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Judías verdes salteadas con patata Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur de soja y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Filete de cerdo horno/plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Patatas al horno Yogur de soja y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CALAMARES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Verduras asadas														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)														
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														
			Guarnición	Tomate fresco y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento														
			Segundo	Tortilla de patata														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate														
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Patatas al horno														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														
			Segundo	Filete de merluza al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Judías verdes salteadas con patata Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pollo asado con tomate y cebolla Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Macarrones sin huevo aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Filete de cerdo horno/plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin huevo con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Patatas al horno Yogur y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Alubias blancas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Verduras asadas														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														
			Segundo	Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, c														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														
			Segundo	Pollo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil														
			Guarnición	FESTIVO														
		Jueves	Primero	Macarrones sin huevo aglio-olio (ajo, pimen														
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														
			Guarnición	Tomate fresco y maíz														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Jueves	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
	Semana 6	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate														
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Patatas al horno														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Alubias blancas guisadas con verduras														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
	Semana 7	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														
			Segundo	Filete de merluza al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Espinacas salteadas Pavo asado con tomate y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Maíz salteado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Jamoncitos de pollo horneados con romero Calabacín asado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Zanahoria dado salteada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pollo asado con tomate y cebolla Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Macarrones sin soja aglio-olio Contramuslo de pollo marinado en limón Maíz salteado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Pavo asado con tomate y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Filete de cerdo horno/plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Estofado de pollo en salsa con zanahoria Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Pollo asado en su jugo Calabacín asado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Espinacas salteadas con patatas Cinta de lomo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Tomate asado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Macarrones sin soja con salsa de tomate Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Patatas al horno Yogur y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Cinta de lomo fresco asado en su jugo Maíz salteado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Patatas guisadas con carne (magro) - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin huevo, leche o	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														
			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, carne														
			Guarnición	Tomate asado														
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos sin soja														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														
	Jueves		Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Viernes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimier														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla														
			Guarnición	Maíz salteado														
	Martes		Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Calabacín asado														
	Miércoles		Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos sin soja														
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														
			Guarnición	-														
	Viernes		Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														
			Segundo	Pollo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
	Martes		Primero	Macarrones sin soja aglio-olio														
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														
			Guarnición	Maíz salteado														
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Jueves		Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Viernes		Primero	Sopa de ave con fideos sin soja														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Estofado de pollo en salsa con zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos sin soja														
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														
			Guarnición	-														
	Jueves		Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Calabacín asado														
	Viernes		Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Tomate asado														
	Martes		Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate														
			Segundo	Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, carne														
			Guarnición	-														
	Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria														
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Patatas al horno														
	Jueves		Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Maíz salteado														
	Viernes		Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Patatas guisadas con carne (magro)														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Judías verdes salteadas con patata Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimienta Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Patatas al horno Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Patatas guisadas con carne (magro) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CALAMARES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS
Sin pescado y mar	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Verduras asadas														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y piment														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:														
			Segundo	Cocido madrileño														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásic														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásic														
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														
			Guarnición	Tomate fresco y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado														
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos														
			Segundo	Cocido madrileño														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de piment														
			Segundo	Tortilla de patata														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate														
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Patatas al horno														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo														
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Viernes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Patatas guisadas con carne (magro)														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Espinacas salteadas Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Judías verdes salteadas con patata Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con verduras (pisto) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pollo asado con tomate y cebolla Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Tomate fresco y maíz Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas fritas Yogur y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca permitida y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Filete de cerdo horno/plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Guiso de alubias blancas con zanahoria Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Guisantes salteados - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Patatas al horno Yogur y pan sin gluten	Espinacas salteadas Alubias blancas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan sin gluten

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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CALAMARES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin gluten, huevo,	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Verduras asadas														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														
			Segundo	Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, c														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten														
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														
			Segundo	Pollo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment														
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														
			Guarnición	Tomate fresco y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten														
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate														
			Segundo	Guisantes salteados														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Patatas al horno														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Alubias blancas guisadas con verduras														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														
			Segundo	Filete de merluza al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														

Menú Diabética 3 raciones

Colegio Virgen del Remedio
Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con verduras(garbanzo hervido 55g) 1r Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (23g)1 r	Arroz integral (40 g 1 r)con salsa de tomate artesana Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g)1 r
05	06	07	08	09
Judías verdes salteadas con patata (65g patata hervida) 1r Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco (20g)1 r	Guiso de lentejas con verduras (50 gr lentejas hervidas) 1r Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca (1r) / pan integral (23g)1 r	Arroz tres delicias casero (38 g 1 r)c Melruza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado sabor (1r) / pan blanco (20g)1 r	Sopa de ave 45 gr fideos 1 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr 1r) Fruta fresca (1r) /	Guisadito de patatas a la marinera(65g patata hervida) 1r Tortilla francesa Champiñones salteados Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco (20g)1 r
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales salteados con ajo y pimentón (45g pasta hervida) 1r Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera Lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan integral (23g)1 r	Crema de calabaza asada(patata cocida 65 gr 1 r) Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas (30 g 1r) Yogur desnatado sabor (1r) /	Arroz (38 g 1 r)l con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga con queso rallado Fruta fresca (1r) / pan integral (23g)1 r	Sopa casera de puchero con garbanzos(garbanzo 55 gr 1r) Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Cerdo horneado o plancha Patata al horno(patata horno 35 g 1 r) Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r	Arroz integral (40 g 1 r)con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca (1r) / pan integral (23g)1 r	Sopa de ave 45 gr fideos 1 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr 1r) Yogur desnatado sabor (1r) / pan blanco (20g)1 r	Crema suave de verduras y hortalizas(patata 65g 1 r) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca (1r) / pan integral (23g)1 r	Guiso de lentejas con verduras (50 gr lentejas hervidas) 1r Tortilla de patata y cebolla horno (35 g 1 r) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) /
26	27	28	29	30
Arroz (38 g 1 r)l salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r	Macarrones integrales con tomate y atún(pasta hervida 45g 1 r) Garbanzos salteados(garbanzo hervido 55g) 1r Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) /	Crema de puerro y zanahoria(patata 65g 1 r) Caldereta de pollo Patatas asada 35g 1r Yogur desnatado sabor (1r) /	Alubias blancas guisadas con verduras(55 g 1 r) Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan integral (23g)1 r	Patatas guisadas con carne (magro)(patata 65g 1 r) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r