

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 757,7465 prot (g): 28,36705 lip (g): 40,23965 hc (g): 64,92095</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 554,5254 prot (g): 26,634 lip (g): 19,46605 hc (g): 66,5298</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 673,62975 prot (g): 31,19145 lip (g): 18,4368 hc (g): 93,2259</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 793,9715 prot (g): 34,11245 lip (g): 18,8278 hc (g): 109,4455</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 583,9079 prot (g): 31,69285 lip (g): 23,2254 hc (g): 57,75415</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>San jacobito frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 723,7479 prot (g): 19,8053 lip (g): 29,06855 hc (g): 88,54885</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 758,8091 prot (g): 32,4185 lip (g): 33,7962 hc (g): 77,22365</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 706,98205 prot (g): 28,4349 lip (g): 22,563 hc (g): 90,5119</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 610,82595 prot (g): 33,01305 lip (g): 19,01755 hc (g): 73,04455</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli al ajillo</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p> <p>Kcal: 605,06215 prot (g): 34,51955 lip (g): 24,081 hc (g): 60,54175</p>	<p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 668,09365 prot (g): 28,9064 lip (g): 22,92985 hc (g): 79,80195</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 562,1775 prot (g): 19,95135 lip (g): 16,3277 hc (g): 77,4226</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena rebozada frita</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 948,0094 prot (g): 44,52455 lip (g): 38,65265 hc (g): 103,02045</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 816,79555 prot (g): 24,52145 lip (g): 37,2692 hc (g): 84,59285</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y jamón york</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 629,809 prot (g): 27,0112 lip (g): 19,1337 hc (g): 84,62735</p>	<p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 722,12065 prot (g): 29,04325 lip (g): 32,7704 hc (g): 70,42945</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 627,92415 prot (g): 30,57275 lip (g): 21,64185 hc (g): 73,39415</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 694,9795 prot (g): 27,78055 lip (g): 24,2558 hc (g): 83,98335</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 712,0777 prot (g): 31,69515 lip (g): 26,99625 hc (g): 81,99845</p>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego






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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

 Para cenar puede ser...

	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	 
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Para cenar puede ser...

	>	 
Huevo		carne Pescado
	>	 
Pescado		Huevo carne
	>	 
Legumbres		Verdura Huevo
	>	 
carne		Huevo Pescado

	>	
Fruta		lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	0																
	Martes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
	Viernes	Primero	0																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	0																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones:										9						14
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	5	4	5	6				9						14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4							10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4						9			11			14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín,	1									9						14	
		Guarnición	0																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														14		
		Segundo	San jacobito frito	1	2	5	4	5	6				9					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11			14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional										9						14	
		Guarnición	0																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	0																14	
		Segundo	FESTIVO																14	
		Guarnición	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo															14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1									9			11			14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	5							9						14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
		Guarnición	Berenjena rebozada frita	1	2	5	4	5	6										14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	5							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jamón	1	2	5						9			11			14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	5							9			11	12		14	
		Segundo	Merluza al gratén			5	4						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5													14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso fresco		2														14	
		Segundo	Caballa al horno				4												14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena frita</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y jamón york</p> <p>Fajitas con boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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


Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS				
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	-																			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	-																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	FESTIVO																			
	Guarnición	-																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón												9						14
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14
			Segundo	Tortilla francesa											5							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14
			Paella mixta de marisco y magro																			14
		Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro																		14
Segundo			Abadejo en adobo de limón frito																		14	
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate																		14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín																		14	
Guarnición		-																				
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																		14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romerc																		14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza																	14		
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido																		14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
		Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero																		14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional																		14	
	Guarnición	-																				
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																		14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej																		14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
Viernes	Primero	-																				
	Segundo	FESTIVO																				
Guarnición	-																					
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																		14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana																		14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja																		14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
		Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas																		14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
		Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y																		14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		14	
	Guarnición	Berenjena frita																				
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo																		14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla																		14		
Guarnición	Ensalada de col fresca																			14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jarr																	14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de lentejas																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok																		14	
		Segundo	Merluza al gratén																		14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
		Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																		14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																		14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																			14	
		Patata panadera al horno																			14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras																		14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.																		14	
	Guarnición	Lechuga y pepino																			14	
		Lechuga y pepino																			14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc																		14		
	Segundo	Caballa al horno																		14		
Guarnición	Pisto de verduras hortelano																					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan integral</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena frita</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y jamón york</p> <p>Fajitas con boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, melón

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


Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin frutos secos, n	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
	Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón															9	14
Guarnición			-																	
Martes		Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa																	
Guarnición		Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
		Paella mixta de marisco y magro																	14	
Miércoles		Primero	Abadejo en adobo de limón frito																14	
		Segundo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Guarnición		Macarrones integrales con salsa de tomate																	14	
		Alubias pintas salteadas con col, calabacín																	14	
Guarnición		-																		
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romer																14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza																	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido																9	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
		Sopa de cocido con caldo casero																	14	
	Miércoles	Primero	Cocido de garbanzos al estilo tradicional																9	14
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej																4	14
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
Guarnición	#¡VALOR!																			
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana																14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja																4	14
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
		Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14	
	Miércoles	Primero	Pizza margarita casera de lentejas																9	14
		Segundo	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Guarnición	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y																	9	14
		Cinta de lomo fresca a la plancha																	14	
	Jueves	Primero	Berenjena frita																1	14
		Segundo	Alubias blancas guisadas con chorizo																1	14
	Guarnición	Tortilla de patata y cebolla																	3	14
		Ensalada de col fresca																		14
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jarr																9	14
		Segundo	Fajitas con boloñesa de lentejas																1	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																9	14
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok																9	14
		Segundo	Merluza al gratén																9	14
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	9	14
		Crema de calabaza																		14
	Miércoles	Primero	Pollo al estilo riojano																	14
		Segundo	Patata panadera al horno																	14
	Guarnición	Patata panadera al horno																		14
		Guiso de lentejas con verduras																	1	14
	Jueves	Primero	Tortilla de patata y calabacín.																1	14
		Segundo	Lechuga y pepino																	14
	Guarnición	Ensalada de arroz integral con queso frescc																	2	14
		Caballa al horno																	4	14
Viernes	Primero	Pisto de verduras hortelano																		
	Segundo																			
Guarnición																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan integral</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>San jacobito frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena frita</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y jamón york</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca autorizada pelada y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melocotón y derivados

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin melocotón y di	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón											9					14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
Segundo			Tortilla francesa									5								
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro																14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate																14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín																14	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14	
Semana 3		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza															14	
			Segundo	San jacobito frito																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
	Segundo		Revuelto de huevo y queso fundido																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero																14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	FESTIVO																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado															14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo																14
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana																14
Segundo			Salmón en salsa de naranja																14	
Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas																14	
Jueves		Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
Viernes		Primero	Berenjena frita																14	
		Segundo	Alubias blancas guisadas con chorizo																14	
Semana 5		Lunes	Primero	Tortilla de patata y cebolla															14	
			Segundo	Ensalada de col fresca																14
			Guarnición	Espirales salteados con champiñones y jarr																14
		Martes	Primero	Fajitas con boloñesa de soja																14
	Segundo		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok																14	
		Segundo	Merluza al gratén																14	
	Jueves	Primero	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
		Segundo	Crema de calabaza																14	
	Viernes	Primero	Pollo al estilo riojano																14	
		Segundo	Patata panadera al horno																14	
	Semana 6	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.															14	
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
		Martes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc																14
Segundo			Caballa al horno																14	
Miércoles		Primero	Pisto de verduras hortelano																14	
		Segundo	-																14	
Jueves		Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
Viernes		Primero	-																14	
		Segundo	-																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan integral</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>San jacobito frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena frita</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y jamón york</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca autorizada y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin kiwi

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS				
Sin kiwi	Semana 1	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	FESTIVO																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón												9						14
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14
			Segundo	Tortilla francesa											5							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro		1	2	3	4	5	6					9						14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito		1					4							10	11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1					4					9			11			14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín		1										9						14	
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza		1															14		
		Segundo	San jacobito frito		1	2	3	4	5	6					9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1										9		11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional												9						14	
		Guarnición	-																			
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																		14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej							4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Viernes	Primero	-																		14	
		Segundo	FESTIVO																		14	
		Guarnición	#¡VALOR!																		14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																		14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana		1										9		11				14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja							4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas		1	2									9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y		1	2	3								9						14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		14	
		Guarnición	Berenjena frita		1																14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo		1	2	3								9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla							3											14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jarr		1	2	3							9		11				14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja		1	2									8	9	10				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok		1	2	3								9		11	12			14	
		Segundo	Merluza al gratén							3	4				9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																		14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																		14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.																		14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc																		14	
		Segundo	Caballa al horno																		14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki - Yogur natural y pan integral	Crema de zanahoria Jamonicos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Brócoli con cebolla salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones integrales a la napolitana Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Cinta de lomo fresca a la plancha Berenjena frita Yogur natural y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y pepino Yogur natural y pan integral	Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz) Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, marisco

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin frutos secos, n	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón										9						14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
Segundo			Tortilla francesa				5													
Miércoles		Primero	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
		Segundo	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
Jueves		Primero	Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
		Segundo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1						4			9		11				14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1									9						14	
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de zanahoria															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															14
	Segundo		Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
	Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
		Segundo	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
	Jueves	Primero	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9							14	
		Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional										9						14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14	
			Segundo	Tortilla francesa				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Martes	Primero	-																14
Segundo			FESTIVO																	
Miércoles		Primero	Brócoli con cebolla salteado																14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
Jueves		Primero	Patatas dado al horno																14	
		Segundo	Macarrones integrales a la napolitana	1						4			9		11				14	
Viernes		Primero	Salmón en salsa de naranja																14	
		Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
Semana 5		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14	
			Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2							9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	5						9							14
	Segundo		Cinta de lomo fresca a la plancha																	
	Miércoles	Primero	Berenjena frita	1															14	
		Segundo	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	5						9							14	
	Jueves	Primero	Tortilla de patata y cebolla				5												14	
		Segundo	Ensalada de col fresca																	
	Viernes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jarr	1	2	5						9		11					14	
		Segundo	Fajitas con boloñesa de lentejas	1									9	10					14	
	Semana 6	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
			Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	5					9		11	12				14	
			Guarnición	Revuelto de huevo salteado			5													
		Martes	Primero	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Segundo			Crema de calabaza																14	
Miércoles		Primero	Pollo al estilo riojano																14	
		Segundo	Patata panadera al horno																14	
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				5												14	
Viernes		Primero	Lechuga y pepino																14	
		Segundo	Ensalada de arroz integral con queso frescc		2														14	
Semana 7		Lunes	Primero	Caballa al horno															14	
			Segundo	Pisto de verduras hortelano																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate casera</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena frita</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y jamón york</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, marisco

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin pescado, marisco	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón									9						14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
Segundo			Tortilla francesa				5													
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Miércoles		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1									9			11				
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	5						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional										9						14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1									9			11				
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1		2							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1		2	5						9						14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Berenjena frita	1																
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1		2	5						9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jarr	1		2	5					9			11			14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1		2						8	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1		2	5						9			11	12		14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				5													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc				2												14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca autorizada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca autorizada y pan integral	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca autorizada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki - Yogur natural y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca autorizada y pan
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca autorizada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca autorizada y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca autorizada y pan	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Brócoli con cebolla salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca autorizada y pan sin gluten	Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca autorizada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca autorizada y pan	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Cinta de lomo fresca a la plancha Berenjena frita Yogur natural y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca autorizada y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca autorizada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca autorizada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Fruta fresca autorizada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y pepino Yogur natural y pan integral	Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz) Cinta de lomo fresca a la plancha Pisto de verduras hortelano Fruta fresca autorizada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, pescado, p

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone									9							14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
Segundo			Tortilla francesa				5													
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Miércoles		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones con salsa de tomate casera		1								9			11				
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín		1								9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza			1														
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido				2	5				9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1							9			11					
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional									9							14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana		1								9			11				
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas		1	2						9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y		1	2	5					9							14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Berenjena frita		1															
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo		1	2	5					9							14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jarr		1	2	5				9			11				14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de lentejas		1						9	10								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok		1	2	5					9			11	12			14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				5													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc			2													14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ave en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki - Yogur natural y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Brócoli con cebolla salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones integrales a la napolitana Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Filete de merluza al horno/plancha Berenjena frita Yogur natural y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y pavo Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y pepino Yogur natural y pan integral	Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz) Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú No cerdo

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
No cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas de ave en salsa con champiñón	1	2	3						9						14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4						10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9			11			14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														14		
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	FESTIVO																14	
		Guarnición	#¡VALOR!																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado															14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1									9		11				14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											14	
		Guarnición	Berenjena frita	1															14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y pav	1	2	3						9			11			14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10				14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9		11	12			14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3													14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc		2														14	
		Segundo	Caballa al horno					4											14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Garbanzos estofados con patata y pollo</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena a la plancha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y jamón york</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin grasas, sin azúcares

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin grasas, sin azú	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone									9							14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
Segundo			Tortilla francesa			5														
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Miércoles		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9			11				
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza		1															
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana		1								9			11				
		Segundo	Salmón al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas		1	2							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y		1	2	5						9							
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jarr		1	2	3					9			11					
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja		1	2						8	9	10					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok		1	2	5						9			11	12			
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				5													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc			2													14	
		Segundo	Caballa al horno					4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena frita</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y jamón york</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias

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


Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS				
Sin alubias	Semana 1	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Miércoles	Primero	-																		
	Segundo		-																			
	Guarnición		-																			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	FESTIVO																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón											9							14
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14
			Segundo	Tortilla francesa									5									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro		1	2	3	4	5	6			9								14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito		1			4							10	11					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1			4					9			11					14	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1																	
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza								1											
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido									2	3		9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero									1		9		11					14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional											9							14	
		Guarnición	-																			
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																		14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej										4									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	FESTIVO																			
Guarnición		#¡VALOR!																				
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																			
		Segundo	Pollo asado en su jugo																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																		14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana									1		9		11					14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas									1	2		9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y									1	2	3		9					14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																			
		Guarnición	Berenjena frita										1									
	Viernes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																			
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla											3								
Guarnición		Ensalada de col fresca																		14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jarr								1	2	3		9			11		14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja									1	2			8	9	10			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok									1	2	3		9		11	12		14	
		Segundo	Merluza al gratén														9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																		14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																		14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras										1								14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.											3								
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc																		14	
		Segundo	Caballa al horno																		14	
Guarnición		Pisto de verduras hortelano																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural y pan</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>San jacobito frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena frita</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Yogur natural y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales salteados con champiñones y jamón york</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Yogur natural y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fruta, tomate natural, al

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin fruta, tomate natural	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones									9							14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
Segundo			Tortilla francesa				5													
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6			9							14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11					14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11					14	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																14	
Semana 3		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														14	
			Segundo	San jacobo frito	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
	Segundo		Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9							14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11					14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional									9							14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4												14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	FESTIVO																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado															14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11					14
Segundo			Salmón al horno				4												14	
Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2							9							14	
Jueves		Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9							14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
Viernes		Primero	Berenjena frita	1															14	
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria																14	
Semana 5		Lunes	Primero	Tortilla de patata y cebolla				3											14	
			Segundo	Ensalada de col fresca																14
			Guarnición	Espirales salteadas con champiñones y jamón	1	2	3						9		11					14
		Martes	Primero	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10					14
	Segundo		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9		11	12				14	
		Segundo	Merluza al gratén				3	4				9							14	
	Jueves	Primero	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
		Segundo	Crema de calabaza																14	
	Viernes	Primero	Pollo al estilo riojano																14	
		Segundo	Patata panadera al horno																14	
	Semana 6	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				3												14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
		Martes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso fresco		2														14
Segundo			Caballa al horno																14	
Miércoles		Primero	Pisto de verduras hortelano																14	
		Segundo	-																14	
Jueves		Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
Viernes		Primero	-																14	
		Segundo	-																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con arroz</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de alubias blancas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza casera margarita sin gluten de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con zanahoria y calabacín</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena a la plancha</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Meloso de garbanzos con verduras.</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
	Segundo		-																	
	Guarnición		-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón									9							14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate					4					9							
		Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz																	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romer																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional										9						14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
Guarnición		#¡VALOR!																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Salmón en salsa de naranja					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza casera margarita sin gluten de lenteja:			2		4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
Guarnición		Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y c									9								
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Segundo	Merluza al gratén				3	4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc				2												14	
		Segundo	Caballa al horno					4												
Guarnición		Pisto de verduras hortelano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con arroz</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de alubias blancas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza casera margarita sin gluten de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con zanahoria y calabacín</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena a la plancha</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Meloso de garbanzos con verduras.</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, fs, cacahuete

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin gluten, fs, cac:	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón									9							14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
Segundo			Tortilla francesa			3														
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Miércoles		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate					4					9							
		Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz																	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romer																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional										9							
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Salmón en salsa de naranja					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza casera margarita sin gluten de lenteja:		2			4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y c									9								
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Segundo	Merluza al gratén				3	4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc		2														14	
		Segundo	Caballa al horno					4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con arroz</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de alubias blancas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Magro de cerdo estofado con zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza casera margarita sin gluten de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con zanahoria y calabacín</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena a la plancha</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Meloso de garbanzos con verduras.</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, no tortillas

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin gluten, no torti	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
	Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón									9							14
Guarnición			-																	
Martes		Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Miércoles		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate					4					9							
		Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz																	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romer																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional										9						14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Salmón en salsa de naranja					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza casera margarita sin gluten de lenteja:					2		4			9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y c										9							
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Segundo	Merluza al gratén					3		4			9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc																14	
		Segundo	Caballa al horno							4										
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Magro de cerdo estofado con zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz con zanahoria y calabacín</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena a la plancha</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Meloso de garbanzos con verduras.</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
	Segundo		-																	
	Guarnición		-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón									9							14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4						10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate					4					9						14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional										9						14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
Guarnición		#¡VALOR!																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1		2							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											14	
Guarnición		Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y c										9							
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc			2													14	
		Segundo	Caballa al horno					4												
Guarnición		Pisto de verduras hortelano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Magro de cerdo estofado con zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz con zanahoria y calabacín</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena a la plancha</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Meloso de garbanzos con verduras.</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral con queso fresco (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, sin fs

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin huevo, sin fs	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
	Segundo		-																	
	Guarnición		-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón									9						14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4						10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate					4					9						14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional										9						14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	-																	
Segundo		FESTIVO																		
Guarnición		#¡VALOR!																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1		2							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y c									9						14		
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
Guarnición		Lechuga y pepino																14		
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con queso frescc			2													14		
	Segundo	Caballa al horno					4											14		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Brócoli con cebolla salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza casera margarita de lentejas sin queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz con zanahoria y calabacín</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Berenjena a la plancha</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Meloso de garbanzos con verduras.</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín.</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin plv

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin plv	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
	Segundo		-																	
	Guarnición		-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón									9							14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4						10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9			11			14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romer																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza		1													14		
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11			14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional										9						14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
Guarnición		#¡VALOR!																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado															14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana		1								9			11			14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza casera margarita de lentejas sin ques		1								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													14	
Guarnición		Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y c										9					14		
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas.																14	
		Segundo	Merluza al gratén			5	4					9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5													14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																14	
		Segundo	Caballa al horno					4											14	
Guarnición		Pisto de verduras hortelano																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Magro de cerdo estofado con zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Brócoli con cebolla salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza casera margarita de lentejas sin queso Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Meloso de garbanzos con verduras. Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Magro con salsa de tomate Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, plv, fs

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin huevo, plv, fs	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
	Guarnición	-																		
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón									9						14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4						10	11				14
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate					4					9						14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1									9						14	
		Guarnición	-																14	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														14		
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional										9						14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	FESTIVO																14	
		Guarnición	#¡VALOR!																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado															14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza casera margarita de lentejas sin ques	1									9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y c										9					14		
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas.																14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																14	
		Segundo	Caballa al horno					4											14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki - Yogur de soja y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Brócoli con cebolla salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones integrales a la napolitana Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza casera margarita de lentejas sin queso Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Berenjena a la plancha Yogur de soja y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones Fajitas con boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Meloso de garbanzos con verduras. Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y pepino Yogur de soja y pan integral	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
	Segundo		-																	
	Guarnición		-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñón									9							14
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4						10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9			11			14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														14		
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11			14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional										9						14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	FESTIVO																14	
Guarnición		#¡VALOR!																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con cebolla salteado															14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1									9			11			14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Pizza casera margarita de lentejas sin ques	1									9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													14	
Guarnición		Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y c										9					14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de lentejas	1								9		10				14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas.																14	
		Segundo	Merluza al gratén			5		4					9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5													14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																14	
		Segundo	Caballa al horno					4											14	
Guarnición		Pisto de verduras hortelano																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>				FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Judías verdes salteadas con patata (patata hervida 200g 3r)</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan blanco 60g 3r</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras (garbanzos 200g 4r)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan integral 46g 2r</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro (arroz hervido 160g 4r)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan blanco 40g 2r</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún (pasta integral 180g 4r)</p> <p>Alubias pintas salteadas con verduras y salsa teriyaki (garbanzos 100g 2r)</p> <p>Yogur natural 0,5r / pan integral 33g 1,5r</p>	<p>Crema de zanahoria (patata hervida 200g 3r)</p> <p>Jamonicitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan blanco 60g 3r</p>
11	12	SAN ISIDRO 13	14	15
<p>Lentejas con calabaza (lentejas 200g 4r)</p> <p>Contramuslo de pollo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan blanco 40g 2r</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate (arroz integral hervido 160g 4r)</p> <p>Revuelto de calabacin</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan integral 46g 2r</p>	<p>Sopa casera de cocido con pasta (45g fideos 1r)</p> <p>Garbanzos con pollo (garbanzos 200g 4r)</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan blanco 20g 1r</p>	<p>Patatas con pollo (patata hervida 300g 5r)</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Yogur natural 0,5r / pan integral 59g 2,5r</p>	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	21	22
 <p>Brocoli con cebolla salteado</p> <p>Pollo al horno con naranja y cebolla</p> <p>Patatas panadera al horno (140g 4r)</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan blanco 40g 2r</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate (pasta integral 180g 4r)</p> <p>Salmon en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan integral 46g 2r</p>	<p>Crema de acelga, judía verde, calabacin, calabaza y zanahoria (patata hervida 100g)</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas (100g 2,5r)</p> <p>Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan blanco 20g 1r</p>	<p>Arroz hervido con zanahoria y calabacin (arroz hervido 200g 5r)</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Berenjena asada</p> <p>Yogur natural 0,5r / pan integral 59g 2,5r</p>	<p>Alubias blancas con patatas (alubias hervidas 200g 4r)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla 120g 1r</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan blanco 20g 1r</p>
25	26	27	28	29
<p>Espirales con salsa de tomate y champiñones (pasta 140g 3r)</p> <p>Fajitas con boloñesa de lentejas (lentejas 100g 1r)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan blanco 40g 2r</p>	<p>Garbanzos salteados con verduras (garbanzos 200g 4r)</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan integral 46g 2r</p>	<p>Crema de calabaza (patata hervida 100g 1,5r)</p> <p>Pollo con salsa con pimientos rojos</p> <p>Patatas panadera al horno (105g 3r)</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan blanco 30g 1,5r</p>	<p>Lentejas con patatas y verduras (lentejas 200g 4r)</p> <p>Tortilla de patata y calabacin (120g 1r)</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural 0,5r / pan integral 59g 2,5r</p>	<p>Ensalada de arroz integral, zanahoria, maiz, tomate y aceitunas (arroz hervido)</p> <p>Caballa al horno o a la plancha</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Frutas variadas frescas 2r / pan blanco 40g 2r</p>

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



carne



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo