

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 695,67 prot (g): 26,527 lip (g): 24,735 hc (g): 84,536	 Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 510,355 prot (g): 19,763 lip (g): 9,548 hc (g): 68,93
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 625,265 prot (g): 33,806 lip (g): 21,464 hc (g): 64,963	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 529,16 prot (g): 30,646 lip (g): 20,499 hc (g): 46,397	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 593,682 prot (g): 25,044 lip (g): 17,029 hc (g): 79,045	 Sopa casera de cocido con fideos integrales  Cocido madrileño Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 726,788 prot (g): 32,577 lip (g): 24,2 hc (g): 83,156	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 541,615 prot (g): 22,911 lip (g): 15,899 hc (g): 71,219
12	13	14	15	16
FESTIVO 	 Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate  Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 783,775 prot (g): 26,208 lip (g): 29,91 hc (g): 88,673	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 695,871 prot (g): 33,817 lip (g): 33,413 hc (g): 56,657	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 681,544 prot (g): 32,88 lip (g): 24,411 hc (g): 76,938	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y Kcal: 555,898 prot (g): 25,019 lip (g): 25,566 hc (g): 48,476
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 638,733 prot (g): 27,275 lip (g): 32,99 hc (g): 48,962	 Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 593,571 prot (g): 25,97 lip (g): 16,272 hc (g): 68,338	 Sopa casera de cocido con fideos integrales  Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 656,826 prot (g): 27,18 lip (g): 20,378 hc (g): 79,385	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 674,093 prot (g): 35,938 lip (g): 27,063 hc (g): 64,074	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 613,905 prot (g): 23,082 lip (g): 19,293 hc (g): 75,355
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 586,374 prot (g): 27,042 lip (g): 17,963 hc (g): 72,912	 Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras  Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 587,08 prot (g): 20,742 lip (g): 14,622 hc (g): 82,329	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 506,406 prot (g): 25,101 lip (g): 18,504 hc (g): 51,49	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 739,735 prot (g): 33,189 lip (g): 33,022 hc (g): 69,614	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 497,974 prot (g): 23,117 lip (g): 15,479 hc (g): 58,869

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0												
			Segundo	0												
			Guarnición	0												
		Martes	Primero	0												
			Segundo	0												
			Guarnición	0												
		Miércoles	Primero	0												
			Segundo	0												
			Guarnición	0												
	Semana 2	Lunes	Primero	Garbanzos guisados con verduras												
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	5	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guiso				4								
			Guarnición	0												
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1											
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	5						9			
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata												
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero												
			Guarnición	Lechuga y remolacha												
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	5						9			
			Segundo	Merluza a la andaluza frita				4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11	
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	5						9			
			Guarnición	0												
	Semana 4	Lunes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	5	4	5	6			9			
			Segundo	Tortilla francesa			5									
			Guarnición	Champiñones salteados												
		Martes	Primero	0												
			Segundo	FESTIVO												
			Guarnición	0												
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	5						9		11	
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	5						9			
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada												14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			5									14
			Guarnición	Patatas fritas												
		Martes	Primero	Arroz con pollo y verduras												
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	5						9			14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos											12	14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra												
			Guarnición	Fruta fresca de temporada												
	Semana 6	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo												
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	5						9		11	12
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno												14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4								
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11	
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	5						9			14
			Guarnición	0												
	Semana 7	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatoste	1											
			Segundo	Pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1											
			Segundo	Tortilla de patata			5									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones												
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 8	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4					9		11	
			Segundo	Taco superfood de legumbre y verduras	1								9		11	
			Guarnición	0												
		Martes	Primero	Crema de puerro y zanahoria												14
			Segundo	Caldereta de pollo												
			Guarnición	Dados de calabaza salteada												
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	5						9			14
			Segundo	Tortilla francesa			5									
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14
	Semana 9	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)												14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano												

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Filete de merluza a la romana frito Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	JAMÓN	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	PIRIFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3					9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de merluza a la romana frito			3	4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale	1							9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 4	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9			11			
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3					9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9						14
	Semana 5	Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	Fruta fresca de temporada														
		Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 6	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 7	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9			11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1							9			11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 8	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca autorizada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Filete de merluza a la romana frito Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca autorizada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca autorizada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca autorizada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca autorizada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	JAMÓN	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	GRIFITOS		
Sin frutos secos, n	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14	
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis					4											
			Guarnición	-																
		Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
				Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3					9							14
				Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
	Martes		Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
	Miércoles		Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9						14	
			Segundo	Filete de merluza a la romana frito			3	4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	
	Semana 4	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1							9			11					
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3				9								14	
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9							14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Champiñones salteados																
Semana 5		Lunes	Primero	0																
			Segundo	FESTIVO																
			Guarnición	0																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9			11						
		Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3					9									
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14		
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza															14		
		Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3														
		Guarnición	Patatas fritas																	
Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																	
		Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3				9								14		
	Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12		14		
		Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr																	
		Guarnición	Fruta fresca autorizada																	
	Semana 7	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3				9			11	12			14		
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14	
Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
		Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4													
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14		
Miércoles		Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9			11						
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3				9								14		
		Guarnición	-																	
Semana 8	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14		
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1																
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14		
	Semana 9	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4			9			11						
		Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1						9			11					14		
		Guarnición	-																	
Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14		
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																	
Semana 10	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3				9								14		
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14		
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14		
		Segundo	Filete de merluza al horno				4													
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca autorizada pelada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca autorizada pelada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca autorizada pelada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Filete de merluza a la romana frito Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca autorizada pelada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca autorizada pelada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca autorizada pelada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca autorizada pelada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca autorizada pelada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca autorizada pelada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca autorizada pelada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca autorizada pelada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca autorizada pelada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca autorizada pelada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca autorizada pelada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca autorizada pelada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca autorizada pelada y pan de horno tradicional

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	PIRIFITOS
Sin melocotón y di	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3					9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de merluza a la romana frito			3	4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1							9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9			11			
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3					9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9						14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:														
			Guarnición	Fruta fresca autorizada pelada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9			11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1							9			11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca autorizada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Filete de merluza a la romana frito Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca autorizada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca autorizada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca autorizada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca autorizada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	JAMÓN	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	PIRIFITOS
Sin kiwi	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3					9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de merluza a la romana frito			3	4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale	1							9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9			11			
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3					9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9						14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	Fruta fresca autorizada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9			11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1							9			11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Tortilla francesa Guisantes al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Magro al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Magro horno/plancha Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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

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

[illegible]

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Tortilla francesa Guisantes al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Magro al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Magro horno/plancha Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	JAMÓN	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUFITOS		
Sin pescado, marí	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14	
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Guisantes al vapor																
		Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14	
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3					9							14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1							9				11				
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9							14	
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14		
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Champiñones salteados																	
	Semana 3	Lunes	Primero	0																
			Segundo	FESTIVO																
			Guarnición	0																
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9			11					
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3					9								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza															14	
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3													
			Guarnición	Patatas fritas																
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9							14	
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12		14	
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr																
			Guarnición	Fruta fresca de temporada																
		Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo															
				Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12		14	
				Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Magro al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Miércoles		Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9			11					
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9							14	
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14	
	Viernes		Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1															
			Segundo	Tortilla de patata			3													
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11					
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1							9			11				14	
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Dados de calabaza salteada																
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9							14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14		
		Segundo	Magro horno/plancha																	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Tortilla francesa Guisantes al vapor Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca autorizada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca autorizada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca autorizada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Magro al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca autorizada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca autorizada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Magro horno/plancha Pisto de verduras hortelano Fruta fresca autorizada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, pescado, y					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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	JAMÓN	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	PIRUFITOS		
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14		
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14		
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Guisantes al vapor																
		Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14	
				Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3					9						14	
				Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
	Martes		Primero	Judías verdes salteadas con patata														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14		
	Miércoles		Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3							9				14		
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14		
	Semana 4	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1									9		11				
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14		
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14		
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Champiñones salteados																
Semana 5		Lunes	Primero	0																
			Segundo	FESTIVO																
			Guarnición	0																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3							9		11					
		Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3							9							
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14			
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14			
		Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3														
		Guarnición	Patatas fritas																	
Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9						14			
	Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14			
		Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr																	
		Guarnición	Fruta fresca autorizada																	
	Semana 7	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12		14		
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14		
Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
		Segundo	Magro al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca														14			
Miércoles		Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11					
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3							9				14			
		Guarnición	-																	
Semana 8	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14			
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14			
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1																
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14			
	Semana 9	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14		
Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11					
		Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1									9		11		14			
		Guarnición	-																	
Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14			
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																	
Semana 10	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14			
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14			
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14			
		Segundo	Magro horno/plancha																	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Revuelto de huevo salteado Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz salteado con cebolla y maíz Filete de merluza a la romana frito Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa de pollo a la plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de verduras con caldo casero Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUIFITOS	
No cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana					4										
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis						4									
			Guarnición	-															
		Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
				Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											14
				Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Martes		Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14	
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14	
	Miércoles		Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz															
			Segundo	Filete de merluza a la romana frito			3	4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (jud	1								9		11	12		14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Champiñones salteados															
		Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con verduras(zanah	1								9		11			
				Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3					9						
				Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Patatas fritas															
	Jueves		Primero	Arroz con pollo y verduras															
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9						14	
	Semana 6	Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14	
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr															
			Guarnición	Fruta fresca de temporada															
		Lunes	Primero	Brócoli al ajillo															
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14	
Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
		Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca														14		
Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9		11	12		14		
	Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14		
	Guarnición	-																	
Semana 7	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14		
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1															
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14		
	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha														14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																
Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9		11					
	Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1									9		11			14		
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14		
	Segundo	Caldereta de pollo																	
	Guarnición	Dados de calabaza salteada																	
Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14		
	Segundo	Tortilla francesa			3														
	Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14		
Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14		
	Segundo	Filete de merluza al horno				4													
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Pollo guisado a la jardinera (menestra) Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa de pollo a la plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de verduras con caldo casero Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	PIRIFITOS
Sin grasas, sin azt	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana				4										
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (jud	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con verduras(zanah	1							9			11			
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3					9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras				4										
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos											12			14
			Segundo	Pollo guisado a la jardinera (menestra)														
			Guarnición	Fruta fresca de temporada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana				4										
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9			11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1							9			11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Viernes		Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Filete de merluza a la romana frito Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Pollo guisado a la jardinera (menestra) Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guisantes con patatas al vapor Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	PIRUFITOS
Sin alubias	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3					9						14
			Segundo	Filete de merluza a la romana frito			3	4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale	1							9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9			11			
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3					9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9						14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Pollo guisado a la jardinera (menestra)														
			Guarnición	Fruta fresca de temporada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9			11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9			11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1							9			11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Guisantes con patatas al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Filete de merluza a la romana frito Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur natural y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Yogur natural Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur natural y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga Yogur natural y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur natural y pan de horno tradicional	Guisantes con patatas al vapor Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Yogur natural y pan de horno tradicional

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUFITOS		
Sin fruta, tomate r	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14		
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14		
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4												
			Guarnición	-																
		Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14	
				Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
				Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
	Martes		Primero	Judías verdes salteadas con patata														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14		
	Miércoles		Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14		
			Segundo	Filete de merluza a la romana frito			3	4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14		
	Semana 4	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11					
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14		
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14		
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Champiñones salteados																
Semana 5		Lunes	Primero	0																
			Segundo	FESTIVO																
			Guarnición	0																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9		11						
		Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3						9								
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14			
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14			
		Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3														
		Guarnición	Patatas fritas																	
Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																	
		Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3					9						14			
	Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14			
		Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:																	
		Guarnición	Yogur natural		2															
	Semana 7	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12		14			
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14		
Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
		Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4													
		Guarnición	Ensalada de col fresca														14			
Miércoles		Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11						
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14			
		Guarnición	-																	
Semana 8	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14			
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14			
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1																
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14			
	Semana 9	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11						
		Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1								9		11			14			
		Guarnición	-																	
Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14			
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																	
Semana 10	Jueves	Primero	Guisantes con patatas al vapor														14			
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14			
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14			
		Segundo	Filete de merluza al horno				4													
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz salteado con cebolla y maíz Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur natural y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena) Alubias con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur natural y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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														
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis						4								
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz														
			Segundo	Filete de merluza al horno						4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Tortilla francesa						3								
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras (zanah									9					
			Segundo	Alubias con salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado						3								
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil						4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	Fruta fresca de temporada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Abadejo al horno						4								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata						3								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate						4			9					
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa						3								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno						4								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz salteado con cebolla y maíz Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur natural y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena) Alubias con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur natural y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz salteado con cebolla y maíz Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur natural y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Contramuslo de pollo a la plancha Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena) Alubias con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza Contramuslo de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur natural y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Magro al ajillo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Magro horno/plancha Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUI FITOS	
Sin gluten, no torti	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14	
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4											
			Guarnición	-															
		Semana 3	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
				Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														14
				Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Martes		Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14	
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14	
	Miércoles		Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz															
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	
	Semana 4	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14	
			Guarnición	-														14	
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha															
			Guarnición	Champiñones salteados															
		Semana 5	Lunes	Primero	0														
				Segundo	FESTIVO														
				Guarnición	0														
	Martes		Primero	Macarrones sin gluten con verduras (zanah									9						
			Segundo	Alubias con salsa de tomate															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Semana 6	Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras															
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14	
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr															
			Guarnición	Fruta fresca de temporada															
		Semana 7	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
				Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9						14
				Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
	Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14	
			Guarnición	-														14	
	Semana 8	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14	
			Segundo	Magro al ajillo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Semana 9	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
				Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
				Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Martes		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4					9						
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoi															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Dados de calabaza salteada															
	Semana 10	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14	
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14	
			Segundo	Filete de merluza al horno				4											
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano															
		Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
		Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4												
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																
	Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14		
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																
		Segundo	Filete de merluza al horno				4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz salteado con cebolla y maíz Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Contramuslo de pollo a la plancha Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena) Alubias con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Contramuslo de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Magro al ajillo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Magro horno/plancha Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUIFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten								9						
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha														
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras (zanah								9						
			Segundo	Alubias con salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 4	Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	Fruta fresca de temporada														
		Lunes	Primero	Brócoli al ajillo									9					14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno														14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten								9						
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1													
			Segundo	Magro al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4				9						
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1							9			11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz salteado con cebolla y maíz Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Contramuslo de pollo a la plancha Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena) Alubias con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Contramuslo de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Magro al ajillo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Magro horno/plancha Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, sin fs																		
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUI FITOS
Sin huevo, sin fs	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten								9						
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha														
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras (zanah								9						
			Segundo	Alubias con salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	Fruta fresca de temporada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9						14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten								9						
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1													
			Segundo	Magro al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4				9						
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1							9			11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz salteado con cebolla y maíz Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, Alubias con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUI FITOS	
Sin plv	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14	
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4											
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14	
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14	
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz															
			Segundo	Filete de merluza al horno				4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Champiñones salteados															
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	Macarrones integrales con verduras(zanah	1								9		11				
			Segundo	Alubias con salsa de tomate															
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras															
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14	
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:															
			Guarnición	Fruta fresca de temporada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo									9					14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno														14	
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14	
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14	
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de patata			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11				
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1								9		11			14	
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Dados de calabaza salteada															
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14	
			Segundo	Filete de merluza al horno				4											
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano															

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz salteado con cebolla y maíz Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Contramuslo de pollo a la plancha Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena) Alubias con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Contramuslo de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Magro al ajillo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Magro horno/plancha Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUI PITOS
Sin huevo, plv, fs	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten								9						
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha														
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 4	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras (zanah								9						
			Segundo	Alubias con salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														
			Guarnición	Fruta fresca de temporada														
		Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9						14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten								9						
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 6	Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1													
			Segundo	Magro al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4				9						
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1							9			11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
	Semana 7	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>			Garbanzos guisados con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz salteado con cebolla y maíz Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, Alubias con salsa de tomate Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra Fruta fresca de temporada Pan de horno tradicional y
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUI FITOS				
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Miércoles	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14			
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14			
	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																		
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4														
			Guarnición	-																		
		Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14			
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14			
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14			
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																		
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14			
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz																		
			Segundo	Filete de merluza al horno				4														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14			
	Semana 3	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11				14			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14			
			Guarnición	-																		
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14			
			Segundo	Tortilla francesa			3															
			Guarnición	Champiñones salteados																		
		Semana 4	Lunes	Primero	0																	
				Segundo	FESTIVO																	
				Guarnición	0																	
			Martes	Primero	Macarrones integrales con verduras(zanah	1								9		11						
				Segundo	Alubias con salsa de tomate																	
				Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14		
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza															14			
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3															
			Guarnición	Patatas fritas																		
	Jueves		Primero	Arroz con pollo y verduras																		
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14			
	Semana 5	Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12			14			
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr																		
			Guarnición	Fruta fresca de temporada																		
Lunes		Primero	Brócoli al ajillo										9					14				
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno															14				
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno																			
Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																			
		Segundo	Abadejo al horno				4															
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14				
Miércoles		Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11								
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14				
		Guarnición	-																			
Semana 6	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14				
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14				
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1																		
		Segundo	Tortilla de patata			3																
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14				
	Semana 7	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																		
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14			
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4				9		11							
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1								9		11				14			
			Guarnición	-																		
Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14				
		Segundo	Caldereta de pollo																			
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																			
Jueves		Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14				
		Segundo	Tortilla francesa			3																
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14				
Semana 8	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14				
		Segundo	Filete de merluza al horno				4															
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																			