

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 360,642 prot (g): 8,562 lip (g): 6,924 hc (g): 61,902	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 556,027 prot (g): 25,133 lip (g): 18,962 hc (g): 68,707	Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 625,365 prot (g): 20,605 lip (g): 20,8 hc (g): 84,378	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan Kcal: 606,067 prot (g): 32,166 lip (g): 21,292 hc (g): 68,254
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603	Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Patatas al vapor Yogur y pan Kcal: 380,933 prot (g): 14,328 lip (g): 10,817 hc (g): 55,54
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y bacón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 623,636 prot (g): 30,124 lip (g): 28,111 hc (g): 58,126	Espirales al pesto Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 536,801 prot (g): 29,847 lip (g): 27,426 hc (g): 39,853	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan Kcal: 444,785 prot (g): 17,143 lip (g): 12,195 hc (g): 62,601
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 556,667 prot (g): 23,371 lip (g): 13,902 hc (g): 81,407	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 472,176 prot (g): 18,444 lip (g): 20,003 hc (g): 50,613	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,209 prot (g): 28,41 lip (g): 15,831 hc (g): 61,718	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 503,078 prot (g): 25,994 lip (g): 21,61 hc (g): 46,333	Espaguetis integrales aligo-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y pan Kcal: 642,995 prot (g): 23,832 lip (g): 15,306 hc (g): 93,976
02	03	04	05	06

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	FESTIVO														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	5						9		11			14
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	5						9		11			14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pol														
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1								9		11			14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas a la jardinera	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

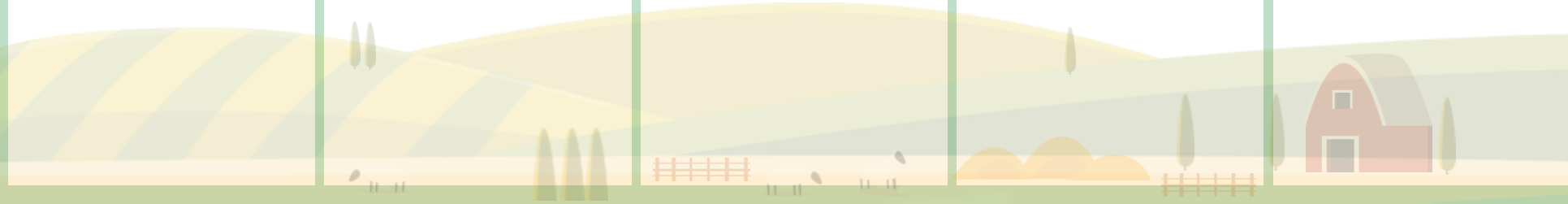
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Coditos aglio-olio Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas Pollo con tomate Patatas al vapor Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y bacón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espirales con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales alio-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4											
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
			Primero	#¡REF!															
			Segundo	#¡REF!															
			Guarnición	FESTIVO															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11				14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila															14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11				
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11				
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Pollo con tomate															
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9						
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos ecológicos	1								9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4											
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4											
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas															
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patatas dado															14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11				
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Filete de pavo en salsa															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		5						9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Coditos aglio-olio Taco de verduras superfood Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de pollo a la plancha Patata panadera al horno Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas Albóndigas de ave con tomate Patatas al vapor Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espirales con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales alio-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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.

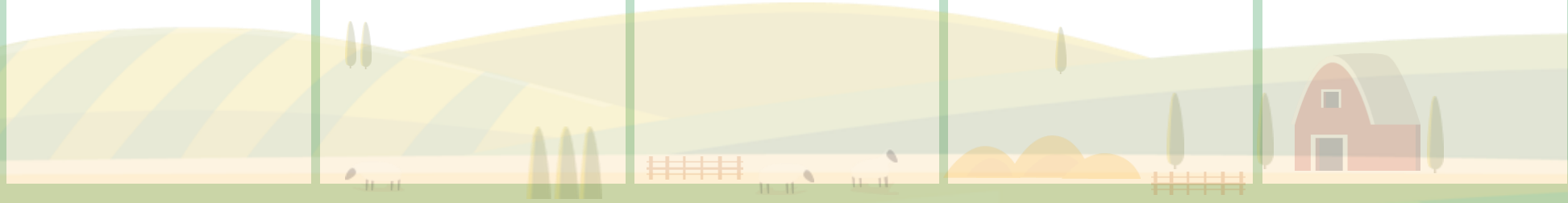
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	ARRO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	FESTIVO														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1							9			11			
			Segundo	Taco de verduras superfood	1							9			11			14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1							9			11			
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas de ave con tomate	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9						
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos ecológicos	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales alijo-olio	1							9			11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

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

Menú Sin nuez

Colegio La Senda

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Coditos a la carbonara Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas - Patatas al vapor Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y bacón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espirales con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales aligo-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nuez

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin nuez	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	FESTIVO														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3					9			11			14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1							9			11			14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	-														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9						
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos ecológicos	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1							9			11			14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3					9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

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

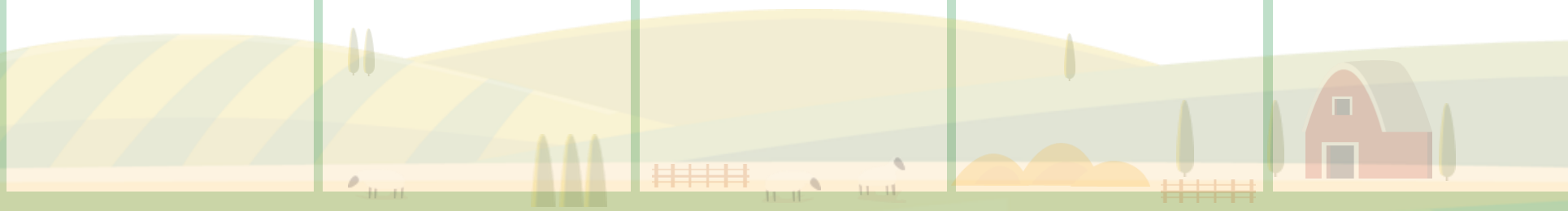
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Coditos aglio-olio Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas Pollo con tomate Patatas al vapor Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espirales con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales alio-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
			Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	FESTIVO														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pollo con tomate														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9					
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos ecológicos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales alio-olio	1								9		11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Coditos aglio-olio Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas Pollo con tomate Patatas al vapor Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espirales con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales alio-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
	Martes	Primero		#¡REF!														
		Segundo		#¡REF!														
		Guarnición		FESTIVO														
	Miércoles	Primero		Arroz integral con salsa de tomate casera														
		Segundo		Contramuslo de pollo asado en su jugo														
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Jueves	Primero		Coditos aglio-olio	1								9		11			
		Segundo		Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
		Guarnición		Ensalada de tomate fresco														
	Viernes	Primero		Crema de verduras y hortalizas														14
		Segundo		Ragout de cerdo	1													
		Guarnición		Patata panadera al horno														14
Semana 2	Lunes	Primero		Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
		Segundo		Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4										
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Martes	Primero		Guiso de alubias blancas con calabaza														
		Segundo		Cinta de lomo fresca a la plancha														
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Miércoles	Primero		Crema de zanahoria														14
		Segundo		Caldereta de pollo														
		Guarnición		Calabacín salteado														
	Jueves	Primero		Arroz con pollo al curry											11			
		Segundo		Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
		Guarnición		Ensalada de col fresca														14
	Viernes	Primero		Menestra de verduras salteadas														
		Segundo		Pollo con tomate														
		Guarnición		Patatas al vapor														14
Semana 3	Lunes	Primero		0														
		Segundo		0														
		Guarnición		NO LECTIVO														
	Martes	Primero		Guiso de lentejas con verduras	1													14
		Segundo		Revuelto de huevo y bacón			3						9					
		Guarnición		NO LECTIVO														
	Miércoles	Primero		Guiso de lentejas con verduras	1													14
		Segundo		Filete de merluza al horno/plancha				4										
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Jueves	Primero		Espirales con salsa de tomate	1								9		11			
		Segundo		Pollo asado en su jugo														
		Guarnición		Calabacín salteado														
	Viernes	Primero		Sopa de ave con fideos ecológicos	1								9		11	12		14
		Segundo		Garbanzos con patata y zanahoria														14
		Guarnición		Tomate fresco aliñado con orégano														
Semana 4	Lunes	Primero		Arroz salteado con champiñones														
		Segundo		Palometa en salsa napolitana				4										
		Guarnición		Zanahoria salteada														
	Martes	Primero		Crema de calabacín														14
		Segundo		Pechuga de pavo al horno/plancha														
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Miércoles	Primero		Guiso de garbanzos con verduras														14
		Segundo		Abadejo a la andaluza	1			4										
		Guarnición		Ensalada de col fresca														14
	Jueves	Primero		Judías verdes salteadas														
		Segundo		Pollo al ajillo														
		Guarnición		Patatas dado														14
	Viernes	Primero		Espaguetis integrales algo-olio	1								9		11			
		Segundo		Guiso de alubias blancas con verduras														14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
Semana 5	Lunes	Primero		Guiso de lentejas con zanahoria	1													
		Segundo		Merluza al horno con eneldo				4										
		Guarnición		Tomate fresco aliñado con orégano														
	Martes	Primero		Crema de calabaza asada														14
		Segundo		Filete de pavo en salsa														
		Guarnición		Patata panadera al horno														14
	Miércoles	Primero		Arroz integral con salsa de tomate casera														
		Segundo		Salmón en salsa de naranja	1			4										14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Jueves	Primero		Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
		Segundo		Garbanzos salteados con patata y zanahori														
		Guarnición		Ensalada de lechuga y cebolla														14
	Viernes	Primero		Judías verdes salteadas con patata														14
		Segundo		Jamoncitos de pollo al horno														
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

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
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Pavo estofado con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas Albóndigas con salsa de tomate casera Patatas al vapor Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y bacón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espirales al pesto Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Pavo al horno con tomate y cebolla Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales aligo-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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	ALTRAMUQUES	SULFITOS	
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	#¡REF!															
			Segundo	#¡REF!															
			Guarnición	FESTIVO															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11				
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11				14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11				14
			Segundo	Pavo estofado con patatas															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11				
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3						9						14
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9						
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3						9		11				
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos ecológicos	1								9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas															
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patatas dado															14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales alijo-olio	1								9		11				
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas	1	2	3						9						14
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3						9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Coditos sin gluten aglio-olio Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Lomo con pimiento y cebolla Patata panadera al horno Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Macarrones sin gluten aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo al curry Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas Pollo con tomate Patatas al vapor Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de alubias blancas con verduras Revuelto de huevo y bacón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espirales sin gluten con salsa de tomate casera Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten aglio-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur sabor y pan sin gluten
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	FESTIVO														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos sin gluten aglio-olio								9			11			
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Lomo con pimienta y cebolla														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio								9			11			
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pollo con tomate														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9						
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate ca:								9						
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								9				12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio								9						
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								9				12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori:														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

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
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Coditos a la carbonara Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Menestra de verduras salteadas - Patatas al vapor Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y bacón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Espirales con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Espaguetis integrales aligo-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

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

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	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	FESTIVO														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	-														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9					
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos ecológicos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales alijo-olio	1								9		11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan	Coditos a la carbonara Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan integral	Menestra de verduras salteadas - Patatas al vapor Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y bacón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan	Espirales con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan integral	Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) y pan integral	Espaguetis integrales aligo-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, plátano, n...

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															14
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS	
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	#¡REF!															
			Segundo	#¡REF!															
			Guarnición	FESTIVO															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11				14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila															14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11				
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11				
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	-															
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9						
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos ecológicos	1								9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4											
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4											
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas															
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patatas dado															14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11				
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas	1	2	3						9						14
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3						9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
-	FESTIVO	-	-	-
-		-	-	-
-		-	-	-
y		y	y	y
09	10	11	12	13
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
y	y	y	y	y
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	-	Espirales sin gluten con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con verduras
		-	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno/plancha
		Vacaciones de navidad	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco
		y	y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Brócoli salteado	Espaguetis sin gluten aglio-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo al horno	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten
02	03	04	05	06
				

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato
▼	▼	▼	▼	▼
Sin lactosa, gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	-
		Martes	Primero	#¡REF!
			Segundo	#¡REF!
			Guarnición	FESTIVO
		Miércoles	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Jueves	Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	-	
	Viernes	Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	-	
	Semana 2	Lunes	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	-
Martes		Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	-	
Miércoles		Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	-	
Jueves		Primero	-	
	Segundo	-		
	Guarnición	-		
Viernes	Primero	-		
	Segundo	-		
	Guarnición	-		
Semana 3	Lunes	Primero	0	
		Segundo	0	
		Guarnición	NO LECTIVO	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón	
		Guarnición	NO LECTIVO	
	Miércoles	Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	Vacaciones de navidad	
	Jueves	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate ca:	
Segundo		Tortilla francesa		
Guarnición		Calabacín salteado		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras		
	Segundo	Filete de merluza al horno/plancha		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones	
		Segundo	Palometa en salsa napolitana	
		Guarnición	Zanahoria salteada	
	Martes	Primero	Crema de calabacín	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas	
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras	
		Segundo	Abadejo al horno	
		Guarnición	Ensalada de col fresca	
	Jueves	Primero	Brócoli salteado	
Segundo		Pollo al ajillo		
Guarnición		Patatas dado		
Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio		
	Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano	
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada	
		Segundo	Filete de pavo en salsa	
		Guarnición	Patata panadera al horno	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera	
		Segundo	Salmón al horno	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten	
Segundo		Garbanzos salteados con patata y zanahori:		
Guarnición		Ensalada de lechuga y cebolla		
Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata		
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco		