

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 757,7465 prot (g): 28,36705 lip (g): 40,23965 hc (g): 64,92095</small>	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 554,5254 prot (g): 26,634 lip (g): 19,46605 hc (g): 66,5298</small>	Paella mixta de marisco y pollo Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan <small>Kcal: 766,4934 prot (g): 37,5705 lip (g): 23,28865 hc (g): 100,5882</small>	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con jamón serrano  Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 699,45415 prot (g): 30,774 lip (g): 17,0085 hc (g): 96,2274</small>	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 583,9079 prot (g): 31,69285 lip (g): 23,2254 hc (g): 57,75415</small>
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 760,4306 prot (g): 13,4412 lip (g): 29,4676 hc (g): 105,1491</small>	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 722,1264 prot (g): 38,7826 lip (g): 33,39715 hc (g): 60,6234</small>	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan <small>Kcal: 634,38945 prot (g): 33,68695 lip (g): 19,2901 hc (g): 78,7106</small>	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069</small>	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 572,7437 prot (g): 29,3158 lip (g): 20,18135 hc (g): 63,8549</small>
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli al ajillo Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten <small>Kcal: 587,92715 prot (g): 36,79655 lip (g): 24,173 hc (g): 51,60395</small>	Espirales a la carbonara (nata, bacon) Fingers/ nuggets de pollo Patatas fritas con salsa barbacoa Helado vasito y pan integral <small>Kcal: 794,3855 prot (g): 32,41045 lip (g): 31,3559 hc (g): 92,9016</small>	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan <small>Kcal: 657,57115 prot (g): 26,63515 lip (g): 20,96105 hc (g): 85,3599</small>	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 871,69425 prot (g): 36,81265 lip (g): 33,68925 hc (g): 100,5192</small>	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 816,79555 prot (g): 24,52145 lip (g): 37,2692 hc (g): 84,59285</small>
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york  Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 629,809 prot (g): 27,0112 lip (g): 19,1337 hc (g): 84,62735</small>	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 722,12065 prot (g): 29,04325 lip (g): 32,7704 hc (g): 70,42945</small>	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan <small>Kcal: 723,3178 prot (g): 37,25655 lip (g): 26,2752 hc (g): 81,33145</small>	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 616,59435 prot (g): 21,83965 lip (g): 20,033 hc (g): 78,6071</small>	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 669,9808 prot (g): 28,0669 lip (g): 24,33055 hc (g): 81,4591</small>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Martes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Miércoles	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0	Festivo																
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3						9							14	
			Guarnición		0																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y pollo	1	2	3	4	5	6				9							14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4							10	11					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4						9			11				14	
		Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																		
		Guarnición		0																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	San jacobito frito	1	2	3	4	5	6			9							14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo						4											14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil						4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11					
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9							14	
		Guarnición		0																	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	14	
		Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9			11	12			14	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Espirales a la carbonara (nata, bacon)	1	2	3							9			11					
		Segundo	Fingers/ nuggets de pollo	1	2	3	4	5	6				9							14	
		Guarnición	Patatas fritas con salsa barbacoa	1	2	3							9			11	12			14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3															
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6												
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9							14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jamc	1	2	3						9			11				14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9			11	12			14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4						9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																	14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3															
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con tomate																		
		Segundo	Caballa al horno				4														
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Pavo asado con tomate y cebolla Patatas fritas Helado vasito y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Patata panadera al horno Yogur y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

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	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y					4					9							
		Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca al horno																	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa to										9							
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc																14	
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3														
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y cr									9								
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guisantes salteados																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con tomate																	
		Segundo	Caballa 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
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales aglio-olio Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Fingers/ nuggets de pollo Patatas fritas con salsa barbacoa Helado vasito y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Patata panadera al horno Yogur y pan	Guisantes salteados Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Caballa al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	Paella mixta de marisco y pollo Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan blanco o pan sin gluten	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Fingers/ nuggets de pollo Patatas fritas con salsa barbacoa Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín y zanahoria Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, semillas, ace					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.														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
Sin frutos secos, s	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Martes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Miércoles	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Jueves	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Viernes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Festivo															
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone:	1	2	3				9								14	
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y pollo	1	2	3	4	5	6		9								14
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4				9			11					14
		Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	San jacobito frito	1	2	3	4	5	6		9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo					4											14
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1							9			11					
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3					9								14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3					9			11	12				14
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bac)	1	2	3					9			11					
		Segundo	Fingers/ nuggets de pollo	1	2	3	4	5	6		9								14
		Guarnición	Patatas fritas con salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12				14
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín y zanahoria																14
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2						9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3													
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6										
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9								14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam	1	2	3				9			11					14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3				9			11	12					14
		Segundo	Merluza al gratén			3	4			9									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con tomate																
		Segundo	Caballa 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
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Fingers/ nuggets de pollo Patatas fritas con salsa barbacoa Helado vasito y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz salteado con cebolla y maíz Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin guisantes

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Sin guisantes	Semana 1	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Martes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Miércoles	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
	Jueves	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Viernes	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone:	1	2	3							9								14
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																			
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4						9		11							
		Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																			
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	San jacobito frito	1	2	3	4	5	6			9									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																		
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																			14
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11							
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9									14
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																			14
		Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9		11	12						14
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																			
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																			
		Segundo	Pollo asado en su jugo																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																			14
	Martes	Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, bac	1	2	3							9		11							
		Segundo	Fingers/ nuggets de pollo	1	2	3	4	5	6				9									14
		Guarnición	Patatas fritas con salsa barbacoa	1	2	3							9		11	12						14
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																			14
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14
	Jueves	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz																			
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																			
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6													
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9									14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																			14
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam	1	2	3						9		11							14	
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9		11	12						14
		Segundo	Merluza al gratén			3	4						9									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																			14
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																		14
		Guarnición	Patata panadera al horno																			14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																		14
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3																
		Guarnición	Lechuga y pepino																			14
	Viernes	Primero	Arroz integral con tomate																			
		Segundo	Caballa 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
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones con salsa de tomate casera Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Guisantes salteados con jamón y cebolla Patatas guisadas con pollo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan blanco o pan sin gluten	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Pavo asado con tomate y cebolla Patatas fritas con salsa barbacoa Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con tomate Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	Macarrones con salsa de tomate casera Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Guisantes salteados con jamón y cebolla Patatas guisadas con pollo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan blanco o pan sin gluten	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Pavo asado con tomate y cebolla Patatas fritas con salsa barbacoa Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Arroz salteado con cebolla y maíz Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con tomate Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	Paella mixta de marisco y pollo Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan blanco o pan sin gluten	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Fingers/ nuggets de pollo Patatas fritas con salsa barbacoa Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Espinacas salteadas con patatas Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida y pan	Brócoli salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	Macarrones sin soja con salsa de tomate Revuelto de huevo y champiñones - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Pisto de verduras hortelano Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan blanco o pan sin gluten	Espaguetis sin soja con tomate Pavo asado con tomate y cebolla Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Arroz salteado con cebolla y maíz Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca permitida y pan integral	Calabaza salteada con puerro Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Espirales sin soja con salsa de tomate y champiñones Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espirales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Pavo asado con tomate y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Lentejas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Arroz tres delicias Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Fajitas con soja y maíz Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																		
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS					
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
		Martes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
		Miércoles	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
	Jueves	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Viernes	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																			14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																			14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																			14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																			14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4						9									14	
		Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																			14	
		Guarnición	-																			14	
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																			14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		14		
		Segundo	Contramusco de pollo en salsa																			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																			14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9									14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																			14	
		Guarnición	-																			14	
Viernes	Primero	Crema de calabacín																			14		
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria	1																		14		
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																			14		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																		14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																			14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																			14	
	Martes	Primero	Espirales con verduras (salsa tomate, calab:	1									9									14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																			14	
		Guarnición	Patatas fritas																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc																			14	
		Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias			3																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																			14	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																			14	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																			14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																			14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate y champiñone	1									9								14		
		Segundo	Fajitas con soja y maíz	1								8	9	10							14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																			14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4						9									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																			14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																		14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																			14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																		14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3																14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																			14	
Viernes	Primero	Arroz integral con tomate																			14		
	Segundo	Caballa al horno				4															14		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																			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
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	Macarrones sin soja con salsa de tomate Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con zanahoria - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan blanco o pan sin gluten	Espaguetis sin soja con tomate Pavo asado con tomate y cebolla Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Lentejas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Arroz tres delicias Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca permitida y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Espirales sin soja con salsa de tomate y champiñones Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espirales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Pavo asado con tomate y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Arroz salteado con cebolla y maíz Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Abadejo a la bilbaína Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APFO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Martes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Miércoles	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Jueves	Primero		0																
	Segundo			0																	
	Guarnición			0																	
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
	Guarnición	Festivo																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
Segundo			Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4												14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																	14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4					10	11						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1				4					9			11				14	
		Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																		
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramusco de pollo en salsa																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																	
		Segundo	Abadejo al horno					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11				14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14	
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria	1																	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Espirales con verduras (salsa tomate, calab:	1									9			11					
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
		Guarnición	Patatas fritas																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc																	14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz																		
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
		Guarnición	Berenjena a la plancha																		
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	Abadejo al horno					4													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate y champiñone	1									9			11					
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																		
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																	14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Abadejo a la bilbaína					4												14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con tomate																		
		Segundo	Caballa 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
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Espinacas salteadas con patatas Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Brócoli salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Macarrones sin soja con salsa de tomate Revuelto de huevo y champiñones - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Pisto de verduras hortelano Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espaguetis sin soja con tomate Pavo asado con tomate y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín y zanahoria Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Arroz salteado con cebolla y maíz Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan integral	Calabaza salteada con puerro Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales sin soja con salsa de tomate y champiñones Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur sabor y pan	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																		
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS					
Sin legumbre	Semana 1	Lunes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
		Martes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
		Miércoles	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
	Jueves	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Viernes	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																		14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																			
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																			
		Martes	Primero	Brócoli salteado																			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																				
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4					10	11									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
Jueves		Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate	1																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3																	
		Guarnición	-																				
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																			14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano																				
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																			14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1																		14	
		Segundo	Ternera en caldo corto con zanahoria																			14	
		Guarnición	-																				
Viernes	Primero	Crema de calabacín																			14		
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria	1																				
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																					
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																				
		Segundo	Pollo asado en su jugo																				
		Guarnición	Patatas dado al horno																			14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin soja con tomate	1																		14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																				
		Guarnición	Patatas fritas																				
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín y zanahoria																			14	
		Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz																				
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																				
		Guarnición	Berenjena a la plancha																				
Viernes	Primero	Calabaza salteada con puerro																					
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																			14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin soja con salsa de tomate y cha	1																			
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1																		14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																			14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																		14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																			14	
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas																			14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																			14	
Viernes	Primero	Arroz integral con tomate																					
	Segundo	Caballa 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
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espirales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Pavo asado con tomate y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Lentejas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Arroz salteado con cebolla y maíz Cinta de lomo fresco asado en su jugo Berenjena a la plancha Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Abadejo a la bilbaína Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Huevo crudo, leche y fruto:					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APFO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin Huevo crudo, l	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Sin Huevo crudo, l	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
				Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
				Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4						10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1				4						9		11				
		Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Sin Huevo crudo, l		Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
				Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															
				Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															
			Segundo	Abadejo al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9		11				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria	1																
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
Sin Huevo crudo, l	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Espirales con verduras (salsa tomate, calab:	1										9		11				
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14	
		Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz																	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Berenjena a la plancha																	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Sin Huevo crudo, l	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate y champiñone	1								9		11					
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Abadejo a la bilbaína					4											14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con tomate																	
		Segundo	Caballa al horno					4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espirales a la carbonara (nata, bacon) Fingers/ nuggets de pollo Patatas fritas con salsa barbacoa Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Arroz tres delicias Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Martes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Miércoles	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Jueves	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
	Viernes	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
	Sin frutos secos	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
				Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3							9							14
				Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3															
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
Miércoles		Primero	Paella mixta						5	6											14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4							10	11						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4							9		11					14	
		Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																			
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Sin frutos secos		Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
				Segundo	San jacobito frito	1	2	3	4	5	6		9									14
				Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9							
	Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																		14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9		11					14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3								9							14	
		Guarnición	-																			
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		14		
	Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3								9		11	12				14		
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																				
Sin frutos secos	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																		
			Segundo	Pollo asado en su jugo																		
			Guarnición	Patatas dado al horno																		14
	Martes	Primero	Espirales a la carbonara (nata, bacon)	1	2	3							9		11						14	
		Segundo	Fingers/ nuggets de pollo	1	2	3	4	5	6				9								14	
		Guarnición	Patatas fritas con salsa barbacoa	1	2	3							9		11	12					14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																		14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2									9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias			3																
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																			
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6													
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3								9							14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																	
	Guarnición	Ensalada de col fresca																		14		
Sin frutos secos	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jamón	1	2	3						9		11					14		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9		11	12					14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4						9									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																		14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3																
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
Viernes	Primero	Arroz integral con tomate																				
	Segundo	Caballa 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
27	28	29	30	01
				Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	Paella mixta Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con jamón serrano - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida y pan
DÍA DEL CELIACO	¡VA POR VOSOTROS!	20	21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan blanco o pan sin gluten	Espirales a la carbonara (nata, bacon) Fingers/ nuggets de pollo Patatas fritas con salsa barbacoa Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Arroz tres delicias Cinta de lomo fresco asado en su jugo Rodaja de berenjena rebozada Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con tomate Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos,cereza,ciruela					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin frutos secos,ct	Semana 1	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Martes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Miércoles	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Jueves	Primero		0																
	Segundo			0																	
	Guarnición			0																	
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3						9							14	
	Guarnición		-																		
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
Miércoles	Primero	Paella mixta							5	6									14		
	Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14		
Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4						9		11					14		
	Segundo	Garbanzos salteados con jamón serrano																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																	14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	San jacobito frito	1	2	3	4	5	6		9								14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11					14	
Segundo		Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9							14		
Guarnición		-																			
Viernes	Primero	Crema de calabacín																	14		
	Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9		11	12				14		
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																			
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Espirales a la carbonara (nata, bacon)	1	2	3							9		11					14	
		Segundo	Fingers/ nuggets de pollo	1	2	3	4	5	6				9							14	
		Guarnición	Patatas fritas con salsa barbacoa	1	2	3							9		11	12				14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias			3															
Segundo		Cinta de lomo fresco asado en su jugo																			
Guarnición		Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6													
Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9							14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																
	Guarnición	Ensalada de col fresca																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam	1	2	3						9		11					14		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9		11	12				14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4						9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																	14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
Segundo		Tortilla de patata y calabacín			3																
Guarnición		Lechuga y pepino																	14		
Viernes	Primero	Arroz integral con tomate																			
	Segundo	Caballa al horno				4															
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																			