

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 360,642 prot (g): 8,562 lip (g): 6,924 hc (g): 61,902	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,15 prot (g): 24,869 lip (g): 15,885 hc (g): 68,074	Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 625,365 prot (g): 20,605 lip (g): 20,8 hc (g): 84,378	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan Kcal: 606,067 prot (g): 32,166 lip (g): 21,292 hc (g): 68,254
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603	Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Patatas al vapor Yogur y pan Kcal: 753,766 prot (g): 30,587 lip (g): 42 hc (g): 62,038
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y bacón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 623,636 prot (g): 30,124 lip (g): 28,111 hc (g): 58,126	Espirales al pesto Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 540,138 prot (g): 29,645 lip (g): 28,379 hc (g): 38,706	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan Kcal: 634,917 prot (g): 29,12 lip (g): 17,246 hc (g): 85,855
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 556,667 prot (g): 23,371 lip (g): 13,902 hc (g): 81,407	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 472,176 prot (g): 18,444 lip (g): 20,003 hc (g): 50,613	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,209 prot (g): 28,41 lip (g): 15,831 hc (g): 61,718	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 503,078 prot (g): 25,994 lip (g): 21,61 hc (g): 46,333	Espaguetis integrales aligo-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y pan Kcal: 642,995 prot (g): 23,832 lip (g): 15,306 hc (g): 93,976
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

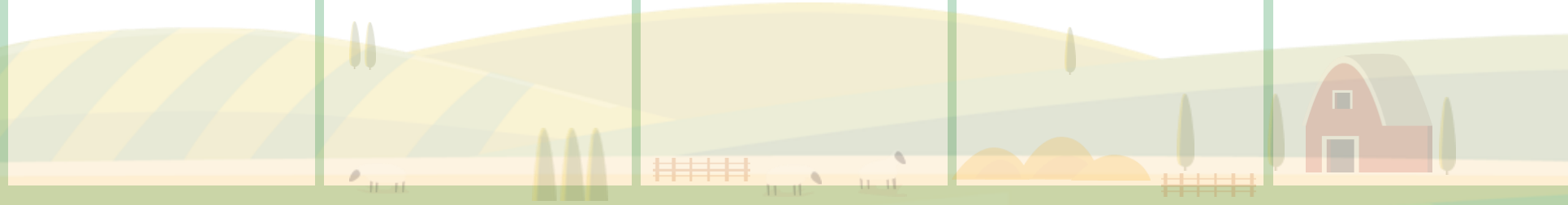
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Sin marisco

Colegio San Blas

Febrero 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

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

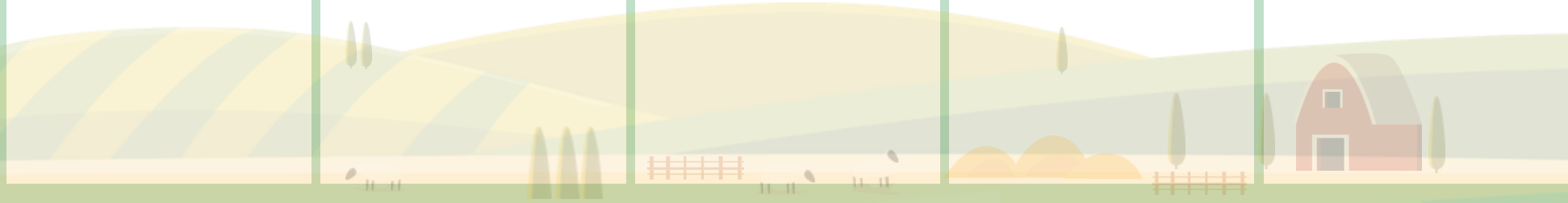
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate	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

Menú Sin carne

Colegio San Blas

Febrero 2026

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



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
			Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	FESTIVO														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	G.														
			Segundo	Postre														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	y														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales alio-olio	1								9		11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Merluza a la gallega				4										14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de merluza con verduras y patata	FESTIVO	Puré de arroz con verduras y pollo	Puré de garbanzos con verduras	Puré de cerdo con verduras
-		-	-	-
-		-	-	-
Triturado de frutas y		Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de merluza con verduras y patata	Puré de verduras, patata y huevo	Puré de pollo con verduras	Puré de lentejas con verduras	Puré de verduras, patata y ternera
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Puré de verduras, patata y huevo	Puré de pollo con verduras	Puré de garbanzos con verduras
		-	-	-
		-	-	-
		Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de merluza con verduras y patata	Puré de verduras, patata y huevo	Puré de garbanzos con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de alubias con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
						GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	FESTIVO															
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y pollo															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de cerdo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo				3											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de lentejas con verduras		1													14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de verduras, patata y ternera															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	G.															
			Segundo	Postre															
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Martes	Primero	0															
			Segundo	y															
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Miércoles	Primero	Puré de verduras, patata y huevo				3											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo				3											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Puré de alubias con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Filete de pavo en salsa															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Salmón en salsa de naranja		1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Coditos aglio-olio Tortilla francesa Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza y calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Pavo estofado con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y espinacas salteadas	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry Pisto de verduras hortelano Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Pollo con tomate Patatas al vapor Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Crema de zanahoria Revuelto de huevo y bacón Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espirales al pesto Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos ecológicos Arroz con verduras Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Pollo al horno con tomate y cebolla Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Pisto a la bilbaína con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Brócoli salteado Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Espaguetis integrales alio-olio Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado,legumbres (sí

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	ALTRAMUQUES	SULFITOS		
Sin pescado,legun	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
		Martes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	FESTIVO																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1									9			11			
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y calabacín																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9			11			14	
			Segundo	Pavo estofado con patatas																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11			
			Segundo	Pisto de verduras hortelano																
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
			Segundo	Pollo con tomate																
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Semana 3	Lunes	Primero	G.																
			Segundo	Postre																
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Martes	Primero	0																
			Segundo	y																
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9						
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3							9			11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos ecológicos	1									9			11	12		14
			Segundo	Arroz con verduras																
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Pollo al horno con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													14	
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	
	Miércoles	Primero	Pisto a la bilbaína con patata			3													14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Jueves	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Patatas dado																14	
	Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																14	
		Segundo	Espaguetis integrales alijo-olio	1									9			11				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada																14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9				12		14	
		Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	

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