

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
y	y	y	y	y
05	06	07	08	09
-	-	-	Espirales con salsa de tomate	Guiso de lentejas con verduras
-	-	-	Tortilla francesa	Rabas de calamar rebozadas
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco
y	y	y	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Brócoli salteado con bacón	Espaguetis integrales algo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de calabaza asada	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Judías verdes salteadas con patata
Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas en salsa suave con verduritas	Salmón en salsa de naranja	Garbanzos salteados con patata y zanahoria	Jamonicitos de pollo al horno
Tomate fresco aliñado con orégano	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Macarrones con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Pisto de verduras con patata	Crema de verduras y hortalizas	Paella mixta de marisco y magro
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha	Estofado de pollo	Guiso de lentejas con verduras
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de col fresca
Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PRECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones					4									
			Segundo	Palometa en salsa napolitana														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con bacón									9					
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1								9		11			14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 4	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 en salsa suave con verduritas	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	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras con patata														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Estofado de pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														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
29	30	31	01	02
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
y	y	y	y	y
05	06	07	08	09
-	-	-	Espirales con salsa de tomate	Guiso de lentejas con verduras
-	-	-	Cinta de lomo fresca a la plancha	Filete de merluza al horno/plancha
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco
y	y	y	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Brócoli salteado	Espaguetis integrales algo-olio
Palometa en salsa napolitana	Pechuga de pavo al horno/plancha	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de calabaza asada	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos	Judías verdes salteadas con patata
Merluza al horno con eneldo	Filete de pavo en salsa	Salmón en salsa de naranja	Garbanzos salteados con patata y zanahoria	Jamonicitos de pollo al horno
Tomate fresco aliñado con orégano	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Macarrones con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Pisto de verduras con patata	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras y pollo
Merluza a la bilbaína	Pavo al horno con tomate y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha	Estofado de pollo	Guiso de lentejas con verduras
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de col fresca
Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur de soja y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, leche animal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin huevo, leche a	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Semana 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de navidad															
	Semana 3	Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Palometa en salsa napolitana					4										
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Semana 4	Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
Miércoles		Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1				4											
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
Jueves		Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Patatas dado															14	
Semana 5	Viernes	Primero	Espaguetis integrales alio-olio	1								9		11				14	
		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	Merluza al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada															14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
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 ave con fideos	1	2	9						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	
Semana 7	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11				14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína					4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14	
		Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Pisto de verduras con patata															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14		
	Segundo	Estofado de pollo																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo																	
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1														14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca															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
29	30	31	01	02
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
y	y	y	y	y
05	06	07	08	09
-	-	-	Espirales con salsa de tomate	Guiso de lentejas con verduras
-	-	-	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno/plancha
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco
y	y	y	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Brócoli salteado con bacón	Espaguetis integrales algo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de calabaza asada	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Judías verdes salteadas con patata
Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas en salsa suave con verduritas	Salmón en salsa de naranja	Garbanzos salteados con patata y zanahoria	Jamonicitos de pollo al horno
Tomate fresco aliñado con orégano	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Macarrones con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Pisto de verduras con patata	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras y pollo
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha	Estofado de pollo	Guiso de lentejas con verduras
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de col fresca
Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan

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.

[illegible]

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
y	y	y	y	y
05	06	07	08	09
-	-	-	Espirales con salsa de tomate	Guiso de lentejas con verduras
-	-	-	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco
y	y	y	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Brócoli salteado con bacón	Espaguetis integrales algo-olio
Pavo al horno con tomate y cebolla	Revuelto de huevo y patatas	Cinta de lomo fresca en salsa	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de calabaza asada	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Judías verdes salteadas con patata
Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas en salsa suave con verduritas	Tortilla francesa	Garbanzos salteados con patata y zanahoria	Jamonicitos de pollo al horno
Tomate fresco aliñado con orégano	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Macarrones con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Pisto de verduras con patata	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras y pollo
Pechuga de pavo al horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha	Estofado de pollo	Guiso de lentejas con verduras
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de col fresca
Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan

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

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

[illegible]

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