

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla al horno	Pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga	Lechuga y aceitunas	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras	Sopa de cocido con fideos sin gluten
Guisantes con zanahoria	Tortilla de patata y cebolla al horno	Pechuga de pollo horno/plancha	Palometa en salsa verde (guisante)	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y aceitunas	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	-	Sopa de ave con fideos sin gluten	Alubias blancas estofadas	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Revuelto de huevo salteado	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Guisantes con zanahoria	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla al horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)	Salmón guisado a la marinera
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin gluten ni lacto: Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																
		Guarnición	-																14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Guisantes con zanahoria																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
		Segundo	Palometa en salsa verde (guisante)					4											
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Martes	Primero	-																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
		Guarnición	Patatas cocidas																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calabaza)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 4	Lunes	Primero	Guisantes con zanahoria																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón guisado a la marinera					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Paella de verduritas																
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con patatas y calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla al horno	Pollo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga	Lechuga y aceitunas	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras	Sopa de cocido con fideos sin gluten
Guisantes con zanahoria	Tortilla de patata y cebolla al horno	Pechuga de pollo horno/plancha	Palometa en salsa verde (guisante)	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y aceitunas	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	-	Sopa de ave con fideos sin gluten	Alubias blancas estofadas	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Revuelto de huevo salteado	Filete de merluza a la plancha
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Guisantes con zanahoria	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla al horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)	Salmón guisado a la marinera
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
01	02	03	04	05



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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Martes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Lechuga y aceitunas															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4											
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9						
			Segundo	Pollo en salsa de tomate															
			Guarnición	-															
Sin gluten	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Guisantes con zanahoria															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Palometa en salsa verde (guisante)				4											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas															
	Viernes	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)															
			Guarnición	-															
Sin gluten	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Tomate aliñado															
	Martes	Martes	Primero	-															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5												
			Guarnición	Patatas cocidas															
	Viernes	Viernes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calabaza)															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
Sin gluten	Semana 4	Lunes	Primero	Guisantes con zanahoria															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Salmón guisado a la marinera				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate															
Sin gluten	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9						
			Segundo	Crema de garbanzos															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves	Jueves	Primero	Paella de verduras															
			Segundo	Merluza en salsa de verduras				4											
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con patatas y calabacín															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU LEON

MAYO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Boloñesa vegetal - Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas estofadas con zanahoria - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Filete de merluza a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Palometa en salsa verde (guisante) Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	- Abadejo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo horno/plancha - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas estofadas con zanahoria Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón guisado a la marinera Lechuga y tomate Yogur y pan
01	02	03	04	05



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...	Para cenar puede ser...
 >	
Verdura	Pasta/Arroz
 >	
Pasta/Arroz	Verdura
 >	 
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	 
Huevo	carne Pescado
 >	 
Pescado	Huevo carne
 >	 
Legumbres	Verdura Huevo
 >	 
carne	Huevo Pescado
 	
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de

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	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUZES	SUIRTOS			
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																		14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4													
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9							11
		Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10						
		Guarnición	-																		14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		
		Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1																	
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																		14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																		
		Segundo	Palometa en salsa verde (guisante)						4												
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																		14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos			1								9							11
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana																		
		Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Tomate aliñado																		14
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	Abadejo al horno						4												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																		14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos			1								9							11
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		12
		Guarnición	-																		14
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																		
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas			1								8	9	10					
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calaba																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha																		4
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria																	1	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos			1									9						11
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Salmón guisado a la marinera																		4
		Guarnición	Lechuga y tomate																		14
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza																		
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1											9						11
		Segundo	Crema de garbanzos																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Jueves	Primero	Paella de verduritas																		
		Segundo	Merluza en salsa de verduras																		4
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju			1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14

Menú Sin lactosa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Boloñesa vegetal - Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas estofadas con zanahoria - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Palometa en salsa verde (guisante) Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	- Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo horno/plancha - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón guisado a la marinera Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05



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 Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9			11		
		Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10				
		Guarnición	-																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1														
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
		Segundo	Palometa en salsa verde (guisante)					4											
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos		1								9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana											9					
		Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Tomate aliñado															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9			11	12		14
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas		1								8	9	10				
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calaba																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria		1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos		1								9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana											9					
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón guisado a la marinera					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Paella de verduritas																
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																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
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla al horno	Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga	Lechuga y aceitunas	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras	Sopa de cocido con fideos
Lentejas estofadas con zanahoria	Tortilla de patata y cebolla al horno	Pechuga de pollo horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y aceitunas	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	-	Sopa de ave con fideos	Alubias blancas estofadas	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)
Salchichas de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Pollo asado con salsa barbacoa	Boloñesa vegetal con patatas	Revuelto de huevo salteado
Tomate aliñado	Lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas estofadas con zanahoria	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla al horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa horno
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
01	02	03	04	05



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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS				
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5							9						14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes		Primero	Crema de calabaza																		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																	14	
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	Alubias pintas estofadas																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	5							9			11			14		
			Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10							
			Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
				Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1																
				Guarnición	-																	
		Martes		Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón																	
				Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5														
				Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
Miércoles			Primero	Crema de zanahoria																		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
Jueves			Primero	Patatas estofadas con verduras																		
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5															
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																	14	
Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																			
		Guarnición	-																			
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza																		
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	5						9							14		
			Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Martes		Primero	-																		
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos	1									9			11	12		14		
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5							9			11	12		14		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	Alubias blancas estofadas																		
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10						
			Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																			
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14		
Semana 4	Lunes		Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika																		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																		
			Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Crema de calabacín																			
		Segundo	Tortilla francesa horno			5																
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14		
Semana 5	Lunes		Primero	Crema de calabaza																		
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	5						9							14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11					
			Segundo	Crema de garbanzos																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Jueves		Primero	Paella de verduras																		
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																		
			Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	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
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Boloñesa vegetal - Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas estofadas con zanahoria - Fruta fresca y pan	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Palometa en salsa verde (guisante) Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	- Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo horno/plancha - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón guisado a la marinera Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUCES	SUIRTOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4												
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9			11			
		Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10					
		Guarnición	-																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1															
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentór																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
Guarnición			Lechuga y zanahoria																14	
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras																	
		Segundo	Palometa en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14	
Viernes		Primero	Sopa de ave con fideos	1									9			11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14	
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9			11	12		14	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10					
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calaba																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
Guarnición		Ensalada de lechuga																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9			11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Salmón guisado a la marinera					4												
Guarnición		Lechuga y tomate																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14	
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduritas																	
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
Guarnición		Ensalada de lechuga																14		