

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				<p>1</p> <p>Festivo</p>
<p>04 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Pollo al ajillo</b> muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa Juliana y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>05 Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Magro asado con verduras al romero</b> Yogur</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>06 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b> <b>Guisado de patatas con merluza</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>07 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ratatouille y magro guisado. Fruta</p>	<p>08 Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</p>
<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Crema de coliflor con picatostes integrales</b> <b>Longanizas de ave al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>Judías pintas con arroz</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Yogur</p> <p>CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Lasaña gratinada casera</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>CENA: Panaché de verduras y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo a la pimienta</b> al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tacos con verduras y pescado al papillote Fruta</p>	<p>15</p> <p>Festivo</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Yogur</p> <p>CENA: Pavo al horno con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Dhal de lentejas</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y pescado blanco en salsa de aceitunas. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Macarrones integrales con champiñones y tomate</b> <b>Salmón al horno</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Filete de lomo en salsa con cous cous</b> al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Paninis caseros y pescado en tempura. Fruta</p>
<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Ensalada de lentejas</b> <b>Hamburguesas al horno con patatas</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>Arroz con magro</b> <b>Orly de merluza casero</b> Helado</p> <p>CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Revuelto del chef</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Coliflor especiada y magro en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Crema de verduras o gazpacho andaluz</b> <b>kebab casero</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>



¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

## CONSEJOS SALUDABLES

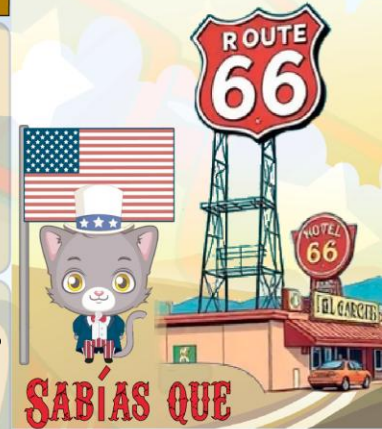
Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	ACS
3648kj		
872kcal	40.1g	8.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.5g	33.5g
		Sal
		2.5g



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Pollo asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b> <b>Guisado de patatas con merluza</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 8 <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Longanizas de ave al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12 <b>Judías pintas con arroz</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13 <b>Lasaña gratinada casera</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14 <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Pollo a la pimienta</b> al horno Fruta de temporada	15
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 19 <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20 <b>Dhal de lentejas ECO</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 21 <b>Macarrones integrales con champiñones y tomate</b> <b>Salmón al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 22 <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Pollo en salsa con cous cous</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25 <b>Ensalada de lentejas</b> <b>Hamburguesas de ave al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 26 <b>Arroz con verduras</b> <b>Orly de merluza casero</b> Helado	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Revuelto del chef</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28 <b>Espaguetis a la napolitana</b> con verduras <b>Filete de merluza en salsa mery</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29 <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b> <b>Kebab Casero con pollo</b> Fruta de temporada

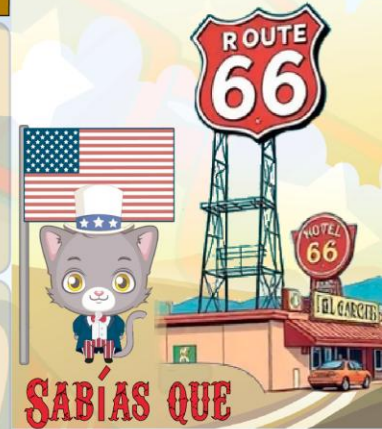


CONSEJOS SALUDABLES





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Muslo de pollo al ajillo</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b>  <b>Guisado de patatas con merluza</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  <b>Tortilla de puerro y calabacín</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 8 <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y queso</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 <b>Crema de coliflor</b>  <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12 <b>Judías pintas con arroz</b>  <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b>  Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13 <b>Macarrones salteados con pollo, salsa de tomate y queso</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14 <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> con hortalizas  <b>Filete de lomo a la pimienta</b> al horno Fruta de temporada	15
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 19 <b>Paella con verduras de temporada</b>  <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20 <b>Guiso de lentejas con verduras</b>  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 21 <b>Macarrones integrales con champiñones y tomate</b>  <b>Salmón al horno</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 22 <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Filete de lomo en salsa con verduras</b>  Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25 <b>Ensalada de lentejas</b>  <b>Filete de lomo al horno con patatas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 26 <b>Arroz con magro</b>  <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Revuelto del chef</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28 <b>Espaguetis a la napolitana</b> con verduras  <b>Filete de merluza en salsa mery</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29 <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b>  <b>Guiso de pollo con patatas</b>  Fruta de temporada



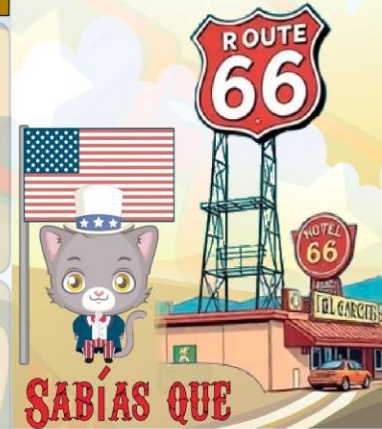
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Muslo de pollo al ajillo</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b>  <b>Guisado de patatas con merluza</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  <b>Tortilla de puerro y calabacín</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 8 <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y queso</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 <b>Crema de coliflor</b>  <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12 <b>Judías pintas con arroz</b>  <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b>  Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13 <b>Macarrones salteados con pollo, salsa de tomate y queso</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14 <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> con hortalizas  <b>Filete de lomo a la pimienta</b> al horno Fruta permitida	15
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 19 <b>Paella con verduras de temporada</b>  <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20 <b>Guiso de lentejas con verduras</b>  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 21 <b>Macarrones integrales con champiñones y tomate</b>  <b>Salmón al horno</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 22 <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Filete de lomo en salsa con verduras</b>  Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25 <b>Ensalada de lentejas</b>  <b>Filete de lomo al horno con patatas</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 26 <b>Arroz con magro</b>  <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Revuelto del chef</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28 <b>Espaguetis a la napolitana</b> con verduras  <b>Filete de merluza en salsa mery</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29 <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b>  <b>Guiso de pollo con patatas</b>  Fruta permitida



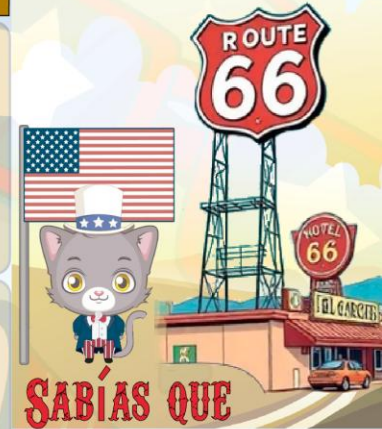
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b> <b>Guisado de patatas con merluza</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 8 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y queso</b> <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 <b>Crema de coliflor</b> <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12 <b>Judías pintas con arroz</b> <b>Lomo en salsa de queso</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13 <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo, salsa de tomate y queso</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14 <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo a la pimienta</b> al horno Fruta de temporada	15
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 19 <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20 <b>Guiso de lentejas con verduras</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 21 <b>Macarrones "sin gluten" con champiñones y tomate</b> <b>Salmón al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 22 <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Filete de lomo en salsa con verduras</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25 <b>Ensalada de lentejas</b> <b>Filete de lomo al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 26 <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pollo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28 <b>Espaguetis "sin gluten" a la napolitana</b> con verduras <b>Filete de merluza en salsa mery</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29 <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b> <b>Guiso de pollo con patatas</b> Fruta de temporada



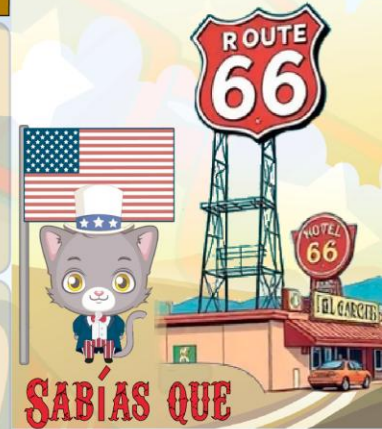
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Muslo de pollo al ajillo</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b>  <b>Guisado de patatas con pollo</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  <b>Tortilla de puerro y calabacín</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 8 <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y queso</b>  <b>Pechuga de pollo rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 <b>Crema de coliflor</b>  <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12 <b>Judías pintas con arroz</b>  <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b>  Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13 <b>Macarrones salteados con pollo, salsa de tomate y queso</b>  <b>Magro en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14 <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> con hortalizas  <b>Filete de lomo a la pimienta</b> al horno Fruta permitida	15
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 19 <b>Paella con verduras de temporada</b>  <b>Lomo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20 <b>Guiso de lentejas con verduras</b>  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 21 <b>Macarrones integrales con champiñones y tomate</b>  <b>Pollo al horno</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 22 <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Filete de lomo en salsa con verduras</b>  Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25 <b>Ensalada de lentejas</b>  <b>Filete de lomo al horno con patatas</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 26 <b>Arroz con magro</b>  <b>Pechuag de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Revuelto del chef</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28 <b>Espaguetis a la napolitana</b> con verduras  <b>Filete de lomo en salsa mery</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29 <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b>  <b>Guiso de pollo con patatas</b>  Fruta permitida



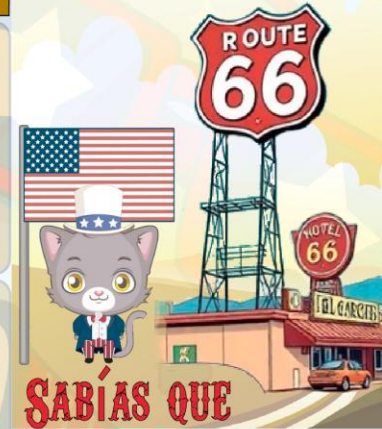
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
* No aderezar con pimienta ningún plato				
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Muslo de pollo al ajillo</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b>  <b>Guisado de patatas con merluza</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  <b>Tortilla de puerro y calabacín</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 8 <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y queso</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 <b>Crema de coliflor</b>  <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12 <b>Judías pintas con arroz</b>  <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b>  Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13 <b>Macarrones salteados con pollo, salsa de tomate y queso</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14 <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> con hortalizas  <b>Filete de lomo al horno</b>  Fruta de temporada	15
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 19 <b>Paella con verduras de temporada</b>  <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20 <b>Guiso de lentejas con verduras</b>  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 21 <b>Macarrones integrales con champiñones y tomate</b>  <b>Salmón al horno</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 22 <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Filete de lomo en salsa con verduras</b>  Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25 <b>Ensalada de lentejas</b>  <b>Filete de lomo al horno con patatas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 26 <b>Arroz con magro</b>  <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Revuelto del chef</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28 <b>Espaguetis a la napolitana</b> con verduras  <b>Filete de merluza en salsa mery</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29 <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b>  <b>Guiso de pollo con patatas</b>  Fruta de temporada



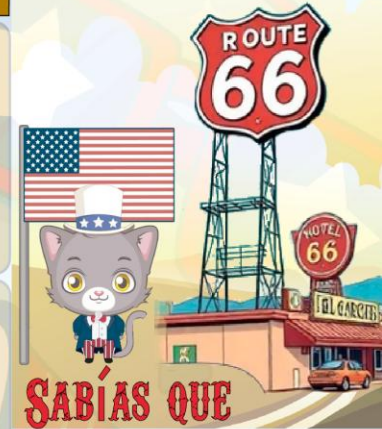
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b> <b>Guisado de patatas con merluza</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 8 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y queso</b> <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 <b>Crema de coliflor</b> <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12 <b>Judías pintas con arroz</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13 <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo, salsa de tomate y queso</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14 <b>Crema de verduras</b> <b>Filete de lomo a la pimienta</b> al horno Fruta de temporada	15
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 19 <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20 <b>Crema de verduras</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 21 <b>Macarrones "sin gluten" con champiñones y tomate</b> <b>Salmón al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 22 <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Filete de lomo en salsa con verduras</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25 <b>Crema de verduras</b> <b>Filete de lomo al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 26 <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Revuelto del chef</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28 <b>Espaguetis "sin gluten" a la napolitana</b> con verduras <b>Filete de merluza en salsa mery</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29 <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b> <b>Guiso de pollo con patatas</b> Fruta de temporada



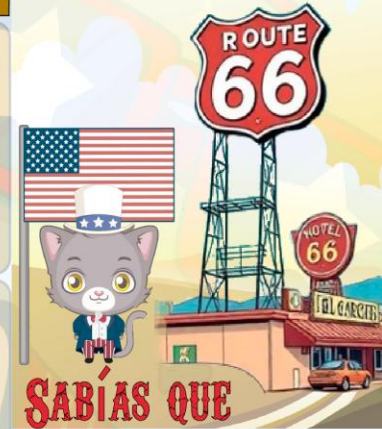
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Postre de soja	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b> <b>Guisado de patatas con merluza</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 8 <b>Macarrones integrales con salsa de tomate</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 <b>Crema de coliflor</b> <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12 <b>Judías pintas con arroz</b> <b>Tortilla francesa</b> Postre de soja	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13 <b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14 <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo a la pimienta</b> al horno Fruta de temporada	15
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> SIN QUESO NI BECHAMEL <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 19 <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Postre de soja	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20 <b>Guiso de lentejas con verduras</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 21 <b>Macarrones integrales con champiñones y tomate</b> SIN QUESO <b>Salmón al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 22 <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Filete de lomo en salsa con verduras</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25 <b>Ensalada de lentejas</b> <b>Filete de lomo al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 26 <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Postre de soja	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28 <b>Espaguetis a la napolitana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza en salsa mery</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29 <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b> <b>Guiso de pollo con patatas</b> Fruta de temporada

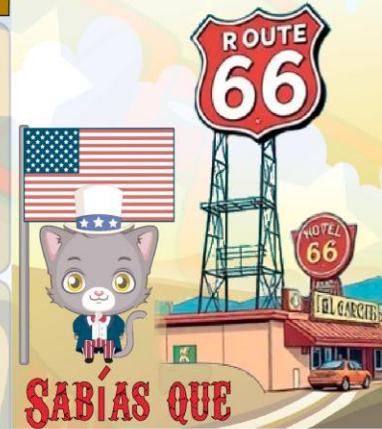


CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Ensalada sin tomate 4 <b>Arroz blanco al horno</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Magro asado con verduras al romero</b> SIN TOMATE Postre de soja	Ensalada sin tomate 6 <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b> SIN TOMATE <b>Guisado de patatas con merluza</b> SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 7 <b>Garbanzos camperos</b> SIN TOMATE <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 8 <b>Macarrones integrales hervidos con aceite de oliva y orégano</b> SIN TOMATE <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 11 <b>Crema de coliflor</b> <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 12 <b>Judías pintas con arroz</b> SIN TOMATE <b>Tortilla francesa</b> Postre de soja	Ensalada sin tomate 13 <b>Macarrones salteados con pollo</b> SIN QUESO NI TOMATE <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 14 <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> SIN TOMATE <b>Filete de lomo a la pimienta</b> SIN TOMATE Fruta de temporada	15
Ensalada sin tomate 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> SIN QUESO NI BECHAMEL <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b> Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 19 <b>Paella con verduras de temporada</b> SIN TOMATE <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Postre de soja	Ensalada sin tomate 20 <b>Guiso de lentejas con verduras</b> SIN TOMATE <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 21 <b>Macarrones integrales con champiñones</b> SIN QUESO NI TOMATE <b>Salmón al horno</b> Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 22 <b>Crema bretona</b> SIN TOMATE <b>Filete de lomo en salsa con verduras</b> SIN TOMATE Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 25 <b>Ensalada de lentejas</b> SIN TOMATE <b>Filete de lomo al horno con patatas</b> SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 26 <b>Arroz con magro</b> SIN TOMATE <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Postre de soja	Ensalada sin tomate 27 <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> SIN TOMATE <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 28 <b>Espaguetis hervidos con aceite de oliva y orégano</b> SIN QUESO NI TOMATE <b>Filete de merluza en salsa mery</b> Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 29 <b>Crema de verduras</b> SIN TOMATE <b>Guiso de pollo con patatas</b> SIN TOMATE Fruta de temporada

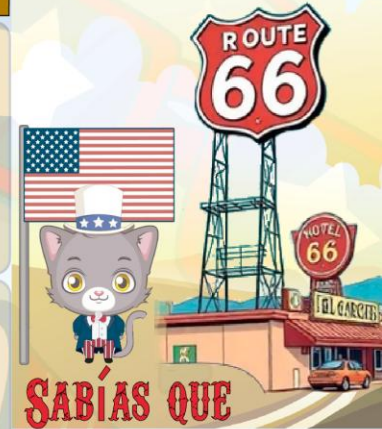


CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Pollo asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b> <b>Guisado de patatas con merluza</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 8 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y queso</b> <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 <b>Crema de coliflor</b> <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12 <b>Judías pintas con arroz</b> <b>Pollo en salsa de queso</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13 <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo, salsa de tomate y queso</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14 <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Pollo a la pimienta</b> al horno Fruta de temporada	15
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 19 <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20 <b>Guiso de lentejas con verduras</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 21 <b>Macarrones "sin gluten" con champiñones y tomate</b> <b>Salmón al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 22 <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Pollo en salsa con verduras</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25 <b>Ensalada de lentejas</b> <b>Pollo al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 26 <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pollo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28 <b>Espaguetis "sin gluten" a la napolitana</b> con verduras <b>Filete de merluza en salsa mery</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29 <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b> <b>Guiso de pollo con patatas</b> Fruta de temporada



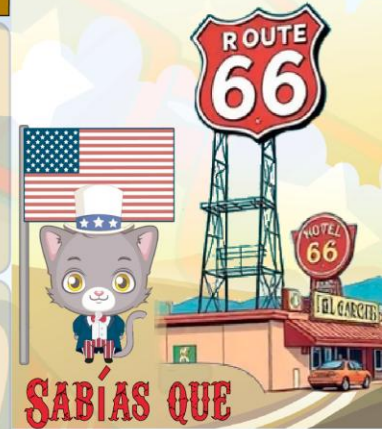
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>4</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>5</b> <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>6</b> <b>Verduras salteadas con jamón</b> <b>Guisado de patatas con merluza</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>7</b> <b>Crema de verduras</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>8</b> <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y queso</b> <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>11</b> <b>Crema de coliflor</b> <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>12</b> <b>Arroz salteado con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>13</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo, salsa de tomate y queso</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>14</b> <b>Crema de verduras</b> <b>Filete de lomo a la pimienta</b> al horno Fruta de temporada	<b>15</b>
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>18</b> <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza al horno</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>20</b> <b>Crema de zanahoria</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Macarrones "sin gluten" con champiñones y tomate</b> <b>Salmón al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>22</b> <b>Crema de verduras</b> <b>Filete de lomo en salsa con verduras</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>25</b> <b>Sopa de puchero con fideos "sin gluten"</b> <b>Filete de lomo al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>26</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>27</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Revuelto del chef</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>28</b> <b>Espaguetis "sin gluten" a la napolitana</b> con verduras <b>Filete de merluza en salsa mery</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>29</b> <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b> <b>Guiso de pollo con patatas</b> Fruta de temporada



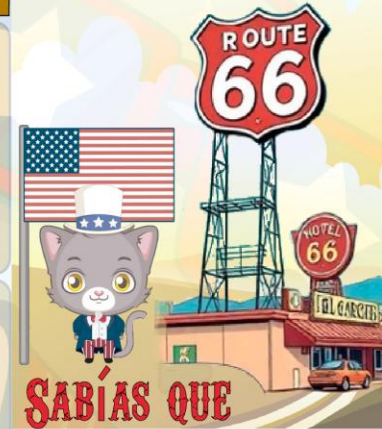
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b> <b>Guisado de patatas con pollo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 8 <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y queso</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 <b>Crema de coliflor</b> <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12 <b>Judías pintas con arroz</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13 <b>Macarrones salteados con pollo, salsa de tomate y queso</b> <b>Magro en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14 <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo a la pimienta</b> al horno Fruta de temporada	15
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 19 <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Lomo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20 <b>Guiso de lentejas con verduras</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 21 <b>Macarrones integrales con champiñones y tomate</b> <b>Pollo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 22 <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Filete de lomo en salsa con verduras</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25 <b>Ensalada de lentejas</b> <b>Filete de lomo al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 26 <b>Arroz con magro</b> <b>Pechuag de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Revuelto del chef</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28 <b>Espaguetis a la napolitana</b> con verduras <b>Filete de lomo en salsa mery</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29 <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b> <b>Guiso de pollo con patatas</b> Fruta de temporada



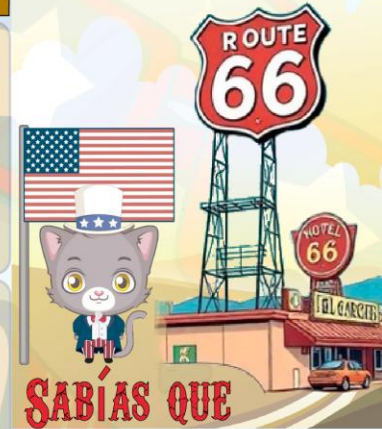
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Muslo de pollo al ajillo</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 <b>Verduras salteadas con jamón</b>  <b>Guisado de patatas con merluza</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7 <b>Crema de verduras</b>  <b>Pechuga de pollo en su jugo</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 8 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y queso</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 <b>Crema de coliflor</b>  <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12 <b>Arroz salteado con hortalizas</b>  <b>Lomo en salsa de queso</b>  Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13 <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo, salsa de tomate y queso</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14 <b>Crema de verduras</b>  <b>Filete de lomo a la pimienta</b> al horno Fruta permitida	15
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 19 <b>Paella con verduras de temporada</b>  <b>Filete de merluza al horno</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20 <b>Crema de zanahoria</b>  <b>Pechuga de pollo en su jugo</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 21 <b>Macarrones "sin gluten" con champiñones y tomate</b>  <b>Salmón al horno</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 22 <b>Crema de verduras</b>  <b>Filete de lomo en salsa con verduras</b>  Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25 <b>Sopa de puchero con fideos "sin gluten"</b>  <b>Filete de lomo al horno con patatas</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 26 <b>Arroz con magro</b>  <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Crema de calabacín</b>  <b>Pollo al horno</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28 <b>Espaguetis "sin gluten" a la napolitana</b> con verduras <b>Filete de merluza en salsa mery</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29 <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b>  <b>Guiso de pollo con patatas</b>  Fruta permitida



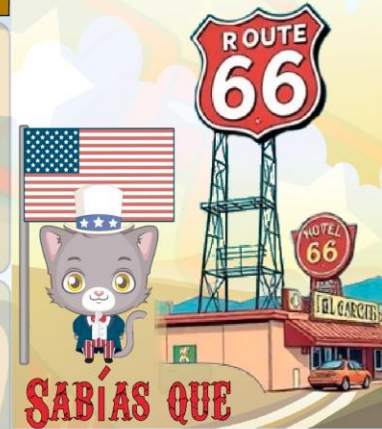
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
* No aderezar con pimienta ningún plato				
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Muslo de pollo al ajillo</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 <b>Verduras salteadas con jamón</b>  <b>Guisado de patatas con merluza</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7 <b>Crema de verduras</b>  <b>Tortilla de puerro y calabacín</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 8 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y queso</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 <b>Crema de coliflor</b>  <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12 <b>Arroz salteado con hortalizas</b>  <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b>  Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13 <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo, salsa de tomate y queso</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14 <b>Crema de verduras</b>  <b>Filete de lomo al horno</b>  Fruta de temporada	15
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 19 <b>Paella con verduras de temporada</b>  <b>Filete de merluza al horno</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20 <b>Crema de zanahoria</b>  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 21 <b>Macarrones "sin gluten" con champiñones y tomate</b>  <b>Salmón al horno</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 22 <b>Crema de verduras</b>  <b>Filete de lomo en salsa con verduras</b>  Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25 <b>Sopa de puchero con fideos "sin gluten"</b>  <b>Filete de lomo al horno con patatas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 26 <b>Arroz con magro</b>  <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Crema de calabacín</b>  <b>Revuelto del chef</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28 <b>Espaguetis "sin gluten" a la napolitana</b> con verduras <b>Filete de merluza en salsa mery</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29 <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b>  <b>Guiso de pollo con patatas</b>  Fruta de temporada



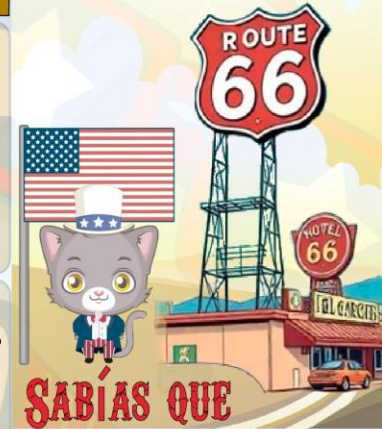
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 de adaptará en función de la alergia o intolerancia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>4</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>5</b> <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>6</b> <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b> <b>Guisado de patatas con merluza</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>7</b> <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>8</b> <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>11</b> <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Longanizas de ave al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>12</b> <b>Judías pintas con arroz</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>13</b> <b>Lasaña gratinada casera</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>14</b> <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo a la pimienta</b> al horno Fruta de temporada	<b>15</b>
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>18</b> <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>20</b> <b>Dhal de lentejas</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Macarrones integrales con champiñones y tomate</b> <b>Salmón al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>22</b> <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Filete de lomo en salsa con cous cous</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>25</b> <b>Ensalada de lentejas</b> <b>Hamburguesas al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>26</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Orly de merluza casero</b> Helado	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>27</b> <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Revuelto del chef</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>28</b> <b>Espaguetis a la napolitana</b> con verduras <b>Filete de merluza en salsa mery</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>29</b> <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b> <b>Kebab Casero</b> Fruta de temporada

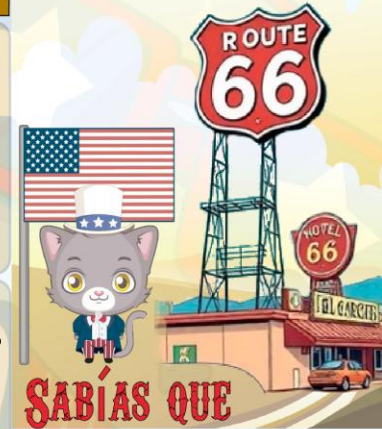


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>4</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>5</b> <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Magro asado con verduras al romero</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>6</b> <b>Judías verdes de la huerta con jamón salteado</b> <b>Guisado de patatas con merluza</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>7</b> <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>8</b> <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria</b> Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>11</b> <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Longanizas de ave al horno con salsa lionesa</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>12</b> <b>Judías pintas con arroz</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>13</b> <b>Lasaña gratinada casera</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>14</b> <b>Guisado de lentejas con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo a la pimienta</b> al horno Fruta permitida	<b>15</b>
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>18</b> <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Alitas de pollo rustidas con patatas</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>19</b> <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>20</b> <b>Dhal de lentejas ECO</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Macarrones integrales con champiñones y tomate</b> <b>Salmón al horno</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>22</b> <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Filete de lomo en salsa con cous cous</b> Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>25</b> <b>Ensalada de lentejas</b> <b>Hamburguesas al horno con patatas</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>26</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Orly de merluza casero</b> Helado	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>27</b> <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Revuelto del chef</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>28</b> <b>Espaguetis a la napolitana</b> con verduras <b>Filete de merluza en salsa mery</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>29</b> <b>Crema de verduras o Gazpacho andaluz</b> <b>Kebab Casero</b> Fruta permitida



SABÍAS QUE

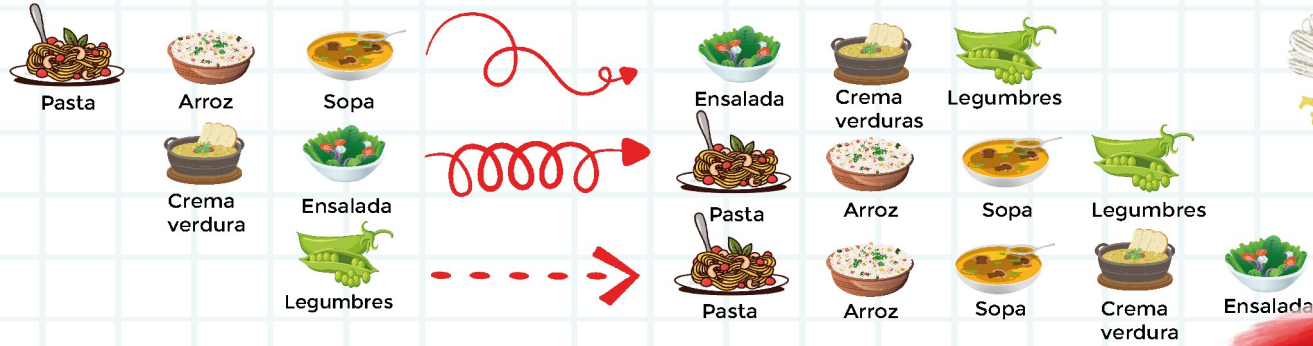
CONSEJOS SALUDABLES

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

**PRIMEROS PLATOS**

Si he comido:

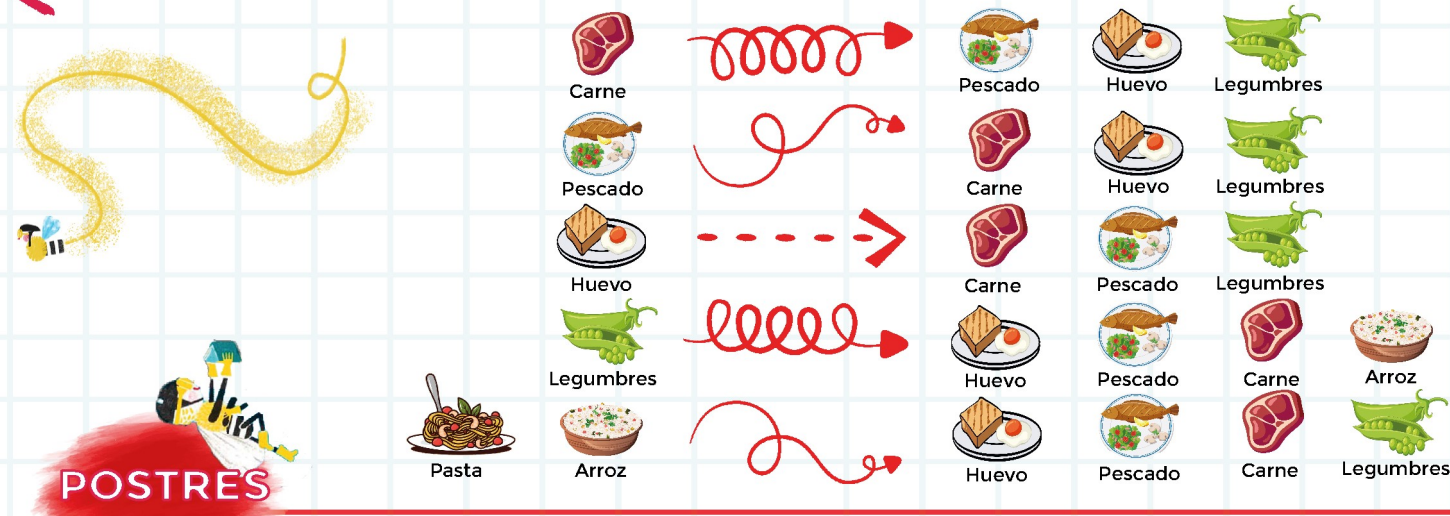
Para cenar:



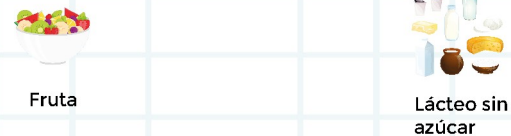
**SEGUNDOS PLATOS**

Si he comido:

Para cenar:



**POSTRES**



# OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

## FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

### EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

### FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

### OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

### CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.