SERUNION EDUCA

Menú Basal

CEIP LOS OLIVOS

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**	29	30	01 Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	02 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan
05 Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Naranja y pan integral	07 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Mandarina y pan	08 Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	09 Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
12 **FESTIVO**	13 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	14 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan	15 Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	16 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
19 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) Mandarina y pan	20 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, aceituna) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	21 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan	22 Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	23 Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Yogur y manzana y pan
26 Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Pera conferencia y pan	27 Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patata panadera al horno Plátano y pan integral	28 Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Mandarina y pan	29 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja texturizada, Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	30 Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

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.

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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 o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con chorizo (chorizo de guis														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate r														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate r														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate ca	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo		2							9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana(t														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim														
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,				4	5	6								
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...)			3	4	5	6			9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimier														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, ceb	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales(	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo		2							9					14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ace														
			Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,ceboll														14
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim														
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa, PLV

CEIP LOS OLIVOS

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**			Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Yogur de soja y manzana y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Naranja y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Mandarina y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de col fresca Yogur de soja y manzana y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Mandarina y pan	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con sofrito de verduras Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y manzana y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Mandarina y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja texturizada, Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa, 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa, PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,c														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana(tomate nat tri				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate (	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6								
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...)			3	4	5	6			9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales (cebolla,	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,a														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegeta	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo ,legumbre, frutos secos

CEIP LOS OLIVOS

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**			Espinacas salteadas Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Naranja y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Mandarina y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Merluza al horno con eneldo Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Lechuga y maíz dulce Pera conferencia y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
19	20	21	22	23
Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) - Mandarina y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	Arroz con pollo y verduras(calabacín, pimiento, zanahoria) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan	Espinacas salteadas Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur y manzana y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Pera conferencia y pan	Brócoli salteado con zanahoria Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Mandarina y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo ,legumbre, frutos s

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo ,legumb	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,c														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Palometa guisada a la riojana(tomate nat tri				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate f	1										11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1										11			
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1										11			
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, a				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras(calabacín, pimie														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1										11			
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14

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