SERUNION EDUCA

Menú Basal

Colegio Salesianos Hermano Gárate

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 Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	02 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan
05 Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Zanahoria dado salteada Mandarina y pan	06 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan integral	07 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo marinado al limón(aceite, ajo, limón) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	08 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Naranja y pan integral	09 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y brotes de soja Manzana y pan
12 **FESTIVO**	13 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	14 Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan	15 Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Ensalada de lechuga y queso rallado Mandarina y pan integral	16 Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,cebo Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat trit,ajo) Manzana y pan
19 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan	20 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y brotes de soja Naranja y pan integral	21 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan	22 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Plátano y pan integral	23 Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat trit,cebolla,pimiento) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Manzana y pan
26 Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pera conferencia y pan	27 Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado Plátano y pan integral	28 Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan	29 Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, patata, zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan integral	30 Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat 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.

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

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

SERUNION EDUCA

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	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,pa														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, lir				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (toma	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenza														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tc														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisa				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tor					5									14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla														14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón(ace														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo		2							9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tc														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate ca	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim														14
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimien														
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat '	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(toma'														14
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduritas(verd				4	5	6								
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tc														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo		2							9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate n														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit,				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, '	1								9		11			
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con chorizo(tomate na'	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zanah														14
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	0														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo

Colegio Salesianos Hermano Gárate

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 Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	02 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan
05 Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria dado salteada Mandarina y pan	06 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan integral	07 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	08 Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	09 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y brotes de soja Manzana y pan
12 **FESTIVO**	13 Espaguetis sin huevo con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	14 Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan	15 Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Mandarina y pan integral	16 Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Manzana y pan
19 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan	20 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y brotes de soja Naranja y pan integral	21 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan	22 Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Plátano y pan integral	23 Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Manzana y pan
26 Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pera conferencia y pan	27 Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Tomate fresco aliñado Plátano y pan integral	28 Sopa con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan	29 Garbanzos estofados con verduras(ensaladilla,patat,tomate,ceboll Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan integral	30 Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Manzana y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos sin huevo con salsa de tomate arte	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras (pimi														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tc					5									14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate f	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(toma														14
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduritas(ver				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , p									9		11			
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras(ensalad														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Guarnición	-														

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, frutos secos, naranja, piña, kiwi

Colegio Salesianos Hermano Gárate

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**			Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,ceb Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat - Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral	Sopa con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo al ajillo Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan	Garbanzos estofados con verduras(ensaladilla,patat,tomate,ceboll Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos, nara

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, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, aj														
			Guarnición	Fruta fresca de temporada permitida(no nat														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coditos sin huevo con salsa de tomate arte	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras (pimi														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate f	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,aj	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimie														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(toma														14
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduritas(ver				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate														14
			Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat tri				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , p									9		11			
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras(ensalad														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Guarnición	-														

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