SERUNION EDUCA

Menú Basal

Colegio Salesianos Hermano Gárate

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	03 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Mandarina y pan integral de horno tradicional	04 Salteado de brócoli con york Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan de horno tradicional	05 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Plátano o bizcocho casero y pan integral de horno tradicional	06 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural/ manzana y pan de horno tradicional
09 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim rojo) Naranja y pan de horno tradicional	10 Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral de horno tradicional	11 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Taco superfood (garbanzo,pollo y verduras) Mandarina y pan de horno tradicional	12 Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano o bizcocho casero y pan integral de horno tradicional	13 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural/ manzana y pan de horno tradicional
16 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan de horno tradicional	17 Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Tomate fresco aliñado Mandarina y pan integral de horno tradicional	18 Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan de horno tradicional	19 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Plátano o bizcocho casero y pan integral de horno tradicional	20 **FESTIVO**
23 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat trit, soja texturizada, cebolla) Patatas asadas con tomillo Mandarina y pan de horno tradicional	24 Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla,aj Salmón al horno con salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral de horno tradicional	25 Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Magro de cerdo en salsa fina de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas asadas con tomillo Naranja y pan de horno tradicional	26 Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, patata, Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano o bizcocho casero y pan integral de horno tradicional	27 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 Yogur natural/ manzana y pan de horno tradicional
30 Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Zanahoria dado salteada Mandarina y pan de horno tradicional	01	02	03	04 **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**

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	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zana				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hier														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														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(t														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, pe				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate n				4	5	6								
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (pa														14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo														
			Segundo	Taco superfood (garbanzo,pollo y verduras)														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomat														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líc			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate r	1													
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zan														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñó														
			Guarnición	Patata panadera 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	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,pa														14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón(cebolla,				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla,	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana(pir														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		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(t														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisa				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 5	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			9		11			
			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(t														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo

Colegio Salesianos Hermano Gárate

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Mandarina y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Plátano y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural/ manzana y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones sin huevo napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Naranja y pan de horno tradicional	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla) - Mandarina y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural/ manzana y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado horneado con ajo y perejil Tomate fresco aliñado Mandarina y pan integral de horno tradicional	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Plátano y pan integral de horno tradicional	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Patatas asadas con tomillo Mandarina y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón al horno con salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Naranja y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral de horno tradicional	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 de horno tradicional
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria dado salteada Mandarina y pan de horno tradicional				**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

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	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														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	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo napolitana(tomate na	1										11			
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera 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	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos sin huevo con salsa de tomate y pa									9					
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón(cebolla				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, c	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		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 5	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 nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6			9		11			
			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

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

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral de horno	Brócoli salteado Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan de horno	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 de horno	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural/ manzana y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones sin huevo napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan de horno	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla) - Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan de horno	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral de horno	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural/ manzana y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan de horno	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado horneado con ajo y perejil Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral de horno	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan de horno tradicional	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 de horno	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan de horno	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón al horno con salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan integral de horno	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada permitida(no naranja, piña, kiwi) y pan de horno	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 de horno	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 de horno
30	01	02	03	04
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 de horno				**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**

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	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														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	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo napolitana(tomate na	1										11			
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera 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	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos sin huevo con salsa de tomate y pa									9					
			Guarnición	Fruta fresca de temporada permitida(no nat														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón(cebolla				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, c	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenz														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		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 5	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 nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6			9		11			
			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

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