

MENÚ ESCUELA INFANTIL BORJA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada. Pasta rehogada con verdura y atún. (gluten, huevo, mostaza, soja y pescado). Fruta KCAL: 382 HC:52g GRASA:9g SAT: 1,5g PROT: 20g SAL: 2g	Crema de calabacín y puerro (leche). Pollo al ajillo con zanahorias. Pan integral y fruta (gluten). KCAL: 414 HC:44g GRASA:3g SAT: 1,5g PROT: 20g SAL: 2g	Gajos de tomate aliñado. Judías blancas guisadas con calabacín, zanahoria y cuscús. (gluten, huevo, mostaza, soja) Pan integral (gluten) y fruta. KCAL: 485 HC:69g GRASA:13g SAT: 2g PROT: 17g SAL: 2g	Menestra de verduras guisada con ternera Pan integral (gluten) y yogur (leche). KCAL:400 HC:33g GRASA:20g SAT:7g PROT:19g SAL: 1 g	Ensalada de lechuga y tomate. Arroz con verduras y salmón. (pescado). Fruta KCAL:392 HC:49g GRASAS:14g SAT:2g PROT:14g SAL:2g
2	Ensalada de lechuga y tomate. Fideuá de verduras con calamares (gluten, huevo, mostaza, soja y molusco). Fruta KCAL:377 HC:59 g GRASA:7 g SAT:1,3 g PROT:18 g SAL:1g	Ensalada de lechuga y maíz. Estofado de pavo con tomate y patata dado cocida. Pan integral (gluten) y fruta. KCAL: 425 HC:45 g GRASA: 14g SAT: 2g PROT: 26g SAL: 2g	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y quinoa. Pan integral (gluten) y fruta. KCAL: 386 HC:56g GRASA:10g SAT: 1,4 PROT: 15g SAL: 1,5g	Sopa de verduras con fideos. (gluten, huevo, mostaza y soja). Merluza en salsa verde (pescado y gluten). Pan integral (gluten) y yogur (leche). KCAL:460 HC:51g GRASA:16 g SAT:4g PROT:25g SAL:2g	Arroz con salsa de tomate. Huevos revueltos (huevo). Fruta. KCAL:381 HC:62g GRASAS:8g SAT:2g PROT:13g SAL:2g
3	Coliflor rehogada con ajo y pimentón. Tortilla de patata (huevo) Fruta KCAL:386 HC:37g GRASAS:18g SAT:3,5g PROT:114g SAL:1,5g	Crema de calabaza, zanahoria y avena (gluten). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta. KCAL:436 HC:47 GRASA:16g SAT:3 g PROT: 22g SAL: 1 g	Sopa de fideos (gluten, huevo, mostaza y soja). Cocido completo (garbanzos, morcillo, pollo, patata y zanahoria). Pan integral (gluten) y fruta. KCAL:488 HC:62 GRASA:13g SAT:3,1 g PROT: 24 g SAL: 1 g	Ensalada de lechuga y remolacha. Patatas guisadas con soja texturizada (soja) Pan integral (gluten) y yogur (leche). KCAL: 430 HC: 47g GRASA:12g SAT: 3,4 g PROT:27g SAL: 1,5g	Ensalada de lechuga y rodajas de aceituna. Paella de pescado (merluza) y verduras (pescado) Fruta. KCAL:410 HC:51g GRASAS:15g SAT:3g PROT:15g SAL:2g
4	Pasta con pisto. (gluten, huevo, mostaza, soja). Tortilla francesa (huevo). Fruta. KCAL: 366 HC: 45 g GRASA:14g SAT: 3 g PROT:13 g SAL: 1g	Brócoli rehogado con ajo y patata cocida. Pavo guisado con manzana. Pan integral (gluten) y fruta. KCAL:434 HC:48g GRASAS:14g SAT:2g PROT:27g SAL:1,5g	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y arroz. Pan integral (gluten) y fruta. KCAL: 389 HC:59g GRASA:9g SAT: 1,5 PROT: 14g SAL: 2g	Ensalada de lechuga y maíz. Patatas guisadas con calamares (molusco). Pan integral (gluten) y yogur (leche). KCAL: 424 HC:48g GRASA:16g SAT: 4g PROT:20g SAL:2g	Pollo al curry con arroz blanco y verduras salteadas (leche) Fruta. KCAL:440 HC:59g GRASAS:13g SAT:3 g PROT:20g SAL:1g
5	Pasta con salsa de tomate y queso rallado (gluten, huevo, mostaza, soja y leche). Tortilla de calabacín (huevo) Fruta. KCAL:393 HC:47G GRASA: 14 g SAT: 3 g PROT:16g SAL:2g	Crema de batata y zanahoria (leche). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta. KCAL:415 HC:37g GRASA: 21g SAT: 4 g PROT:16g SAL:2g	Ensalada de lechuga y tomate. Judías pintas guisadas con verduras y arroz. Pan integral (gluten) y fruta. KCAL: 411 HC:61g GRASA:7g SAT: 1,4 PROT: 17g SAL: 1g	Ensalada de lechuga y zanahoria. Patatas guisadas con limanda (pescado) Pan integral (gluten) y yogur (leche). KCAL: 417 HC:46g GRASA:7g SAT: 4g PROT: 25g SAL: 1,5g	Gajos de tomate aliñado. Paella de pollo y verduras. Fruta. KCAL: 360 HC:49g GRASA:10g SAT: 4g PROT:16g SAL: 1,5g

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 los alérgenos de cada plato se indican entre paréntesis

PROPUESTA DE CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Brócoli cocido con boniato Tortilla francesa. Fruta.	Filete de lenguado en salsa con arroz blanco y guisantes. Fruta.	Huevos cocidos con salsa de tomate y cuscús. Yogur.	Canónigos aliñados. Sopa de pescado con verduras y fideos. Fruta.	Crema de zanahoria. Pollo a la plancha con patata al horno/air fryer. Fruta
2	Salmorejo Tortilla de espinacas Fruta	Arroz caldoso con bacalao y verduras. Fruta	Ensalada de pasta integral con cebolla, zanahoria rallada caballa y huevo cocido. Yogur	Cinta de lomo y brócoli rehogado con patata. Fruta	Lasaña de verduras gratinada. Fruta
3	Lombarda rehogada con patata y huevos cocidos. Yogur.	Merluza en salsa verde con arroz blanco y rodajas de calabacín a la plancha. Fruta	Ensalada de lechuga, tomate y maíz cocido. Huevos revueltos con gambas Fruta	Salmón a la plancha con salsa de soja champiñones salteados y pasta cocida. Fruta	Gajos de tomate aliñado. Jamoncitos de pollo en air fryer con puré de patata. Fruta
4	Gallo andaluza en air fryer/horno con patata asada y rodajas de calabacín. Fruta	Ensalada de espinacas aliñadas. Hamburguesa de ternera con salsa de tomate y boniato asado. Fruta	Tortilla de calabacín y patata con pimientos salteados. Yogur	Judías verdes cocidas con solomillo de pavo a la plancha y maíz dulce cocido. Fruta	Pizza de verduras y atún. Fruta
5	Guisantes rehogados con jamón y boniato asado/air fryer. Fruta	Coliflor con patata a la gallega y cinta de lomo a la plancha. Yogur	Gazpacho Pavo a la plancha con patata cocida. Fruta	Garbanzos salteados, pisto y cuscús. Fruta	Crema de verduras. Merluza a la plancha. Fruta

MENÚ TRITURADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Triturado de pescado	Triturado de pavo	Triturado de ternera	Triturado de pescado	Triturado de pollo

*TODOS LOS PURÉS CONTIENEN VERDURAS Y HORTALIZAS

Pablo Muñoz Suárez - Técnico Superior en Dietética –



Proyecto de alimentación en el cual nos comprometemos a que los niños lleven a cabo una alimentación variada, equilibrada y saludable. Para disminuir el consumo de proteína animal, incorporamos 1 día a la semana un menú equilibrado que solo contiene proteína vegetal. Los valores nutricionales y energéticos de todos los platos están adaptados para cumplir con los requerimientos nutricionales necesarios en el periodo de edad de 0 a 3 años.

Menú sin HUEVO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada. Pasta (PSH) rehogada con verdura y atún. (pescado). Fruta	Crema de calabacín y puerro (leche). Pollo al ajillo con zanahorias. Pan integral y fruta (gluten).	Gajos de tomate aliñado. Judías blancas guisadas con calabacín, zanahoria y fideos (PSH). Pan integral (gluten) y fruta.	Menestra de verduras guisada con ternera Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y tomate. Arroz con verduras y salmón. (pescado). Fruta
2	Ensalada de lechuga y tomate. Fideuá (PSH) de verduras con calamares (molusco). Fruta	Ensalada de lechuga y maíz. Estofado de pavo con tomate y patata dado cocida. Pan integral (gluten) y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y quinoa. Pan integral (gluten) y fruta.	Sopa de verduras con fideos (PSH). Merluza en salsa verde (pescado y gluten). Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Arroz con salsa de tomate. Huevos revueltos (huevo). Fruta.
3	Coliflor rehogada con ajo y pimentón. Filete de pollo a la plancha con patata panadera Fruta	Crema de calabaza, zanahoria y avena (gluten). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta.	Sopa de fideos (PSH). Cocido completo (garbanzos, morcillo, pollo, patata y zanahoria). Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y remolacha. Patatas guisadas con soja texturizada (soja) Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y rodajas de aceituna. Paella de pescado (merluza) y verduras (pescado) Fruta.
4	Pasta (PSH) con pisto. Filete de pollo a la plancha. Fruta.	Brócoli rehogado con ajo y patata cocida. Pavo guisado con manzana. Pan integral (gluten) y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y arroz. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y maíz. Patatas guisadas con calamares (molusco). Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Pollo al curry con arroz blanco y verduras salteadas (leche) Fruta.
5	Pasta (PSH) con salsa de tomate SIN QUESO. Pollo a la plancha con calabacín rehogado. Fruta.	Crema de batata y zanahoria (leche). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y tomate. Judías pintas guisadas con verduras y arroz. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y zanahoria. Patatas guisadas con limanda (pescado) Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Gajos de tomate aliñado. Paella de pollo y verduras. Fruta.

(PSH): Pasta Sin Huevo.

SIN PLV

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada. Pasta rehogada con verdura y atún. (gluten, huevo, mostaza, soja y pescado). Fruta	Puré de calabacín y puerro. Pollo al ajillo con zanahorias. Pan integral y fruta (gluten).	Gajos de tomate aliñado. Judías blancas guisadas con calabacín, zanahoria y cuscús. (gluten, huevo, mostaza, soja) Pan integral (gluten) y fruta.	Menestra de verduras guisada con ternera Pan integral (gluten) y postre de soja (soja)	Ensalada de lechuga y tomate. Arroz con verduras y salmón. (pescado). Fruta
2	Ensalada de lechuga y tomate. Fideuá de verduras con calamares (gluten, huevo, mostaza, soja y molusco). Fruta	Ensalada de lechuga y maíz. Estofado de pavo con tomate y patata dado cocida. Pan integral (gluten) y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y quinoa. Pan integral (gluten) y fruta.	Sopa de verduras con fideos. (gluten, huevo, mostaza y soja). Merluza en salsa verde (pescado y gluten). Pan integral (gluten) y postre de soja (soja)	Arroz con salsa de tomate. Huevos revueltos (huevo). Fruta.
3	Coliflor rehogada con ajo y pimentón. Tortilla de patata (huevo) Fruta Fruta	Crema de calabaza, zanahoria y avena (gluten). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta.	Sopa de fideos (gluten, huevo, mostaza y soja). Cocido completo (garbanzos, morcillo, pollo, patata y zanahoria). Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y remolacha. Patatas guisadas con soja texturizada (soja) Pan integral (gluten) y postre de soja (soja)	Ensalada de lechuga y rodajas de aceituna. Paella de pescado (merluza) y verduras (pescado) Fruta.
4	Pasta con pisto. (gluten, huevo, mostaza, soja). Tortilla francesa (huevo). Fruta.	Brócoli rehogado con ajo y patata cocida. Pavo guisado con manzana. Pan integral (gluten) y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y arroz. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y maíz. Patatas guisadas con calamares (molusco). Pan integral (gluten) y postre de soja (soja)	Pollo a la plancha con arroz blanco y verduras salteadas. Fruta.
5	Pasta con salsa de tomate SIN QUESO (gluten, huevo, mostaza, soja). Tortilla de calabacín (huevo) Fruta.	Puré de batata y zanahoria. Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y tomate. Judías pintas guisadas con verduras y arroz. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y zanahoria. Patatas guisadas con limanda (pescado) Pan integral (gluten) y postre de soja (soja)	Gajos de tomate aliñado. Paella de pollo y verduras. Fruta.

SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada. Pasta (PSG) rehogada con verdura y atún. (pescado). Fruta	Crema de calabacín y puerro (leche). Pollo al ajillo con zanahorias. Pan sin gluten y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Judías blancas guisadas con calabacín, zanahoria y fideos (PSG). Pan integral (gluten) y fruta.	Menestra de verduras guisada con ternera Pan sin gluten y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y tomate. Arroz con verduras y salmón. (pescado). Fruta
2	Ensalada de lechuga y tomate. Fideuá (PSG) de verduras con calamares (molusco). Fruta	Ensalada de lechuga y maíz. Estofado de pavo con tomate y patata dado cocida. Pan sin gluten y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y quinoa. Pan sin gluten y fruta.	Sopa de verduras con fideos (PSG). Merluza a la plancha (pescado). Pan sin gluten y yogur (leche).	Arroz con salsa de tomate. Huevos revueltos (huevo). Fruta.
3	Coliflor rehogada con ajo y pimentón. Tortilla de patata (huevo) Fruta	Puré de calabaza, zanahoria Pollo en salsa de verduras. Pan sin gluten y fruta.	Sopa de fideos (PSG) Cocido completo (garbanzos, morcillo, pollo, patata y zanahoria). Pan sin gluten y fruta.	Ensalada de lechuga y remolacha. Patatas guisadas con soja texturizada (soja) Pan sin gluten y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y rodajas de aceituna. Paella de pescado (merluza) y verduras (pescado). Fruta.
4	Pasta (PSG) con pisto. Tortilla francesa (huevo). Fruta.	Brócoli rehogado con ajo y patata cocida. Pavo guisado con manzana. Pan sin gluten y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y arroz. Pan sin gluten y fruta.	Ensalada de lechuga y maíz. Patatas guisadas con calamares (molusco). Pan sin gluten y yogur (leche).	Pollo al curry con arroz blanco y verduras salteadas (leche) Fruta.
5	Pasta (PSG) con salsa de tomate. Tortilla de calabacín (huevo) Fruta.	Crema de batata y zanahoria (leche). Pollo en salsa de verduras. Pan sin gluten y fruta.	Ensalada de lechuga y tomate. Judías pintas guisadas con verduras y arroz. Pan sin gluten y fruta.	Ensalada de lechuga y zanahoria. Patatas guisadas con limanda (pescado) Pan sin gluten y yogur (leche).	Gajos de tomate aliñado. Paella de pollo y verduras. Fruta.

(PSG): Pasta Sin Gluten.

SIN PESCADO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada. Pasta rehogada con verdura y pollo. (gluten, huevo, mostaza, soja). Fruta	Crema de calabacín y puerro (leche). Pollo al ajillo con zanahorias. Pan integral y fruta (gluten).	Gajos de tomate aliñado. Judías blancas guisadas con calabacín, zanahoria y cuscús. (gluten, huevo, mostaza, soja) Pan integral (gluten) y fruta.	Menestra de verduras guisada con ternera Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y tomate. Arroz con verduras y pollo. Fruta
2	Ensalada de lechuga y tomate. Fideuá de verduras con pollo. (gluten, huevo, mostaza, soja). Fruta	Ensalada de lechuga y maíz. Estofado de pavo con tomate y patata dado cocida. Pan integral (gluten) y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y quinoa. Pan integral (gluten) y fruta.	Sopa de verduras con fideos. (gluten, huevo, mostaza y soja). Filete de pollo a la plancha. Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Arroz con salsa de tomate. Huevos revueltos (huevo). Fruta.
3	Coliflor rehogada con ajo y pimentón. Tortilla de patata (huevo) Fruta	Crema de calabaza, zanahoria y avena (gluten). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta.	Sopa de fideos (gluten, huevo, mostaza y soja). Cocido completo (garbanzos, morcillo, pollo, patata y zanahoria). Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y remolacha. Patatas guisadas con soja texturizada (soja) Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y rodajas de aceituna. Paella de pollo y verduras. Fruta.
4	Pasta con pisto. (gluten, huevo, mostaza, soja). Tortilla francesa (huevo). Fruta.	Brócoli rehogado con ajo y patata cocida. Pavo guisado con manzana. Pan integral (gluten) y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y arroz. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y maíz. Patatas guisadas con pollo. Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Pollo al curry con arroz blanco y verduras salteadas (leche) Fruta.
5	Pasta con salsa de tomate y queso rallado (gluten, huevo, mostaza, soja y leche). Tortilla de calabacín (huevo) Fruta.	Crema de batata y zanahoria (leche). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y tomate. Judías pintas guisadas con verduras y arroz. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y zanahoria. Patatas guisadas con pollo. Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Gajos de tomate aliñado. Paella de pollo y verduras. Fruta.

SIN LEGUMBRE (garbanzos sí)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada. Pasta rehogada con verdura y atún. (gluten, huevo, mostaza, soja y pescado). Fruta	Crema de calabacín y puerro (leche). Pollo al ajillo con zanahorias. Pan integral y fruta (gluten).	Gajos de tomate aliñado. Puré completo de ternera. Pan integral (gluten) y fruta.	Ternera guisada con patata, zanahoria y tomate. Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y tomate. Arroz con verduras y salmón SIN GUISANTES. (pescado). Fruta
2	Ensalada de lechuga y tomate. Fideuá de verduras con calamares SIN GUISANTES Y JUDÍA VERDE. (gluten, huevo, mostaza, soja y molusco). Fruta	Ensalada de lechuga y maíz. Estofado de pavo con tomate y patata dado cocida. Pan integral (gluten) y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Puré completo de ternera. Pan integral (gluten) y fruta.	Sopa de verduras con fideos. (gluten, huevo, mostaza y soja). Merluza en salsa verde SIN GUISANTES. (pescado y gluten). Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Arroz con salsa de tomate. Huevos revueltos (huevo). Fruta.
3	Coliflor rehogada con ajo y pimentón. Tortilla de patata (huevo) Fruta	Crema de calabaza, zanahoria y avena (gluten). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta.	Sopa de fideos (gluten, huevo, mostaza y soja). Cocido completo (garbanzos, morcillo, pollo, patata y zanahoria). Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y remolacha. Patatas guisadas con pollo. Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y rodajas de aceituna. Paella de pescado (merluza) y verduras SIN GUISANTES Y JUDÍA VERDE. (pescado) Fruta.
4	Pasta con pisto. (gluten, huevo, mostaza, soja). Tortilla francesa (huevo). Fruta.	Brócoli rehogado con ajo y patata cocida. Pavo guisado con manzana. Pan integral (gluten) y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Puré completo de ternera. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y maíz. Patatas guisadas con calamares SIN GUISANTES. (molusco). Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Pollo al curry con arroz blanco y verduras salteadas (leche) Fruta.
5	Pasta con salsa de tomate y queso rallado (gluten, huevo, mostaza, soja y leche). Tortilla de calabacín (huevo) Fruta.	Crema de batata y zanahoria (leche). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y tomate. Puré completo de ternera. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y zanahoria. Patatas guisadas con limanda SIN GUISANTES (pescado) Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Gajos de tomate aliñado. Paella de pollo y verduras SIN GUISANTES Y JUDÍA VERDE. Fruta.

SIN LENTEJAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada. Pasta rehogada con verdura y atún. (gluten, huevo, mostaza, soja y pescado). Fruta	Crema de calabacín y puerro (leche). Pollo al ajillo con zanahorias. Pan integral y fruta (gluten).	Gajos de tomate aliñado. Judías blancas guisadas con calabacín, zanahoria y cuscús. (gluten, huevo, mostaza, soja) Pan integral (gluten) y fruta.	Coliflor rehogada con ajo, pimentón y patatas. Ragout de ternera con zanahorias y guisantes. Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y tomate. Arroz con verduras y salmón. (pescado). Fruta
2	Ensalada de lechuga y tomate. Fideuá de verduras con calamares (gluten, huevo, mostaza, soja y molusco). Fruta	Ensalada de lechuga y maíz. Estofado de pavo con tomate y patata dado cocida. Pan integral (gluten) y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Puré completo de ternera. Pan integral (gluten) y fruta.	Sopa de verduras con fideos. (gluten, huevo, mostaza y soja). Merluza en salsa verde (pescado y gluten). Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Arroz con salsa de tomate. Huevos revueltos (huevo). Fruta.
3	Coliflor rehogada con ajo y pimentón. Tortilla de patata (huevo) Fruta	Crema de calabaza, zanahoria y avena (gluten). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta.	Sopa de fideos (gluten, huevo, mostaza y soja). Cocido completo (garbanzos, morcillo, pollo, patata y zanahoria). Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y remolacha. Patatas guisadas con soja texturizada (soja) Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y rodajas de aceituna. Paella de pescado (merluza) y verduras (pescado) Fruta.
4	Pasta con pisto. (gluten, huevo, mostaza, soja). Tortilla francesa (huevo). Fruta.	Brócoli rehogado con ajo y patata cocida. Pavo guisado con manzana. Pan integral (gluten) y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Puré completo de ternera. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y maíz. Patatas guisadas con calamares (molusco). Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Pollo al curry con arroz blanco y verduras salteadas (leche) Fruta.
5	Pasta con salsa de tomate y queso rallado (gluten, huevo, mostaza, soja y leche). Tortilla de calabacín (huevo) Fruta.	Crema de batata y zanahoria (leche). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y tomate. Judías pintas guisadas con verduras y arroz. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y zanahoria. Patatas guisadas con limanda (pescado) Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Gajos de tomate aliñado. Paella de pollo y verduras. Fruta.

SIN ALUBIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada. Pasta rehogada con verdura y atún. (gluten, huevo, mostaza, soja y pescado). Fruta	Crema de calabacín y puerro (leche). Pollo al ajillo con zanahorias. Pan integral y fruta (gluten).	Gajos de tomate aliñado. Puré completo de ternera. Pan integral (gluten) y fruta.	Menestra de verduras guisada con ternera Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y tomate. Arroz con verduras y salmón. (pescado). Fruta
2	Ensalada de lechuga y tomate. Fideuá de verduras con calamares (gluten, huevo, mostaza, soja y molusco). Fruta	Ensalada de lechuga y maíz. Estofado de pavo con tomate y patata dado cocida. Pan integral (gluten) y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y quinoa. Pan integral (gluten) y fruta.	Sopa de verduras con fideos. (gluten, huevo, mostaza y soja). Merluza en salsa verde (pescado y gluten). Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Arroz con salsa de tomate. Huevos revueltos (huevo). Fruta.
3	Coliflor rehogada con ajo y pimentón. Tortilla de patata (huevo) Fruta	Crema de calabaza, zanahoria y avena (gluten). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta.	Sopa de fideos (gluten, huevo, mostaza y soja). Cocido completo (garbanzos, morcillo, pollo, patata y zanahoria). Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y remolacha. Patatas guisadas con soja texturizada (soja) Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y rodajas de aceituna. Paella de pescado (merluza) y verduras (pescado) Fruta.
4	Pasta con pisto. (gluten, huevo, mostaza, soja). Tortilla francesa (huevo). Fruta.	Brócoli rehogado con ajo y patata cocida. Pavo guisado con manzana. Pan integral (gluten) y fruta.	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y arroz. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y maíz. Patatas guisadas con calamares (molusco). Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Pollo al curry con arroz blanco y verduras salteadas (leche) Fruta.
5	Pasta con salsa de tomate y queso rallado (gluten, huevo, mostaza, soja y leche). Tortilla de calabacín (huevo) Fruta.	Crema de batata y zanahoria (leche). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y tomate. Puré completo de ternera. Pan integral (gluten) y fruta.	Ensalada de lechuga y zanahoria. Patatas guisadas con bacalao (pescado) Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Gajos de tomate aliñado. Paella de pollo y verduras. Fruta.

SIN FRUTA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada. Pasta rehogada con verdura y atún. (gluten, huevo, mostaza, soja y pescado).	Crema de calabacín y puerro (leche). Pollo al ajillo con zanahorias. Pan integral (gluten).	Gajos de tomate aliñado. Judías blancas guisadas con calabacín, zanahoria y cuscús. (gluten, huevo, mostaza, soja) Pan integral (gluten) y fruta.	Menestra de verduras guisada con ternera Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y tomate. Arroz con verduras y salmón. (pescado).
2	Ensalada de lechuga y tomate. Fideuá de verduras con calamares (gluten, huevo, mostaza, soja y molusco).	Ensalada de lechuga y maíz. Estofado de pavo con tomate y patata dada cocida. Pan integral (gluten)	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y quinoa. Pan integral (gluten)	Sopa de verduras con fideos. (gluten, huevo, mostaza y soja). Merluza en salsa verde (pescado y gluten). Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Arroz con salsa de tomate. Huevos revueltos (huevo).
3	Coliflor rehogada con ajo y pimentón. Tortilla de patata (huevo)	Crema de calabaza, zanahoria y avena (gluten). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten).	Sopa de fideos (gluten, huevo, mostaza y soja). Cocido completo (garbanzos, morcillo, pollo, patata y zanahoria). Pan integral (gluten)	Ensalada de lechuga y remolacha. Patatas guisadas con soja texturizada (soja) Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Ensalada de lechuga y rodajas de aceituna. Paella de pescado (merluza) y verduras (pescado)
4	Pasta con pisto. (gluten, huevo, mostaza, soja). Tortilla francesa (huevo).	Brócoli rehogado con ajo y patata cocida. Pavo guisado con manzana. Pan integral (gluten)	Gajos de tomate aliñado. Lentejas guisadas con verduras y arroz. Pan integral (gluten)	Ensalada de lechuga y maíz. Patatas guisadas con calamares (molusco). Pan integral (gluten) y yogur (leche).	Pollo al curry con arroz blanco y verduras salteadas (leche)
5	Pasta con salsa de tomate y queso rallado (gluten, huevo, mostaza, soja y leche). Tortilla de calabacín (huevo)	Crema de batata y zanahoria (leche). Pollo en salsa de verduras. Pan integral (gluten)	Ensalada de lechuga y tomate. Judías pintas guisadas con verduras y arroz. Pan integral (gluten)	Ensalada de lechuga y zanahoria. Patatas guisadas con limanda (pescado) Pan integral (gluten)	Gajos de tomate aliñado. Paella de pollo y verduras.