

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>PUENTE</p>	<p>02</p> <p>DÍA DE LA REPÚBLICA ITALIANA</p>	<p>03</p> <p>Coliflor con bechamel gratinada</p> <p>Pollo asado con manzana</p> <p>Lechuga, col lombarda y zanahoria</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 654,218 prot (g): 40,461 lip (g): 28,282 hc (g): 55,061</p>	<p>04</p> <p>Ensalada de garbanzos con tomate, atún y aceitunas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno/plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 777,523 prot (g): 33,504 lip (g): 32,653 hc (g): 61,69</p>	<p>05</p> <p>Arroz tres delicias (huevo, zanahoria, guisante, jamón york)</p> <p>Fogonero al horno con pimiento y tomate</p> <p>Ensalada de mezclum con maíz y aceitunas verdes</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 604,054 prot (g): 26,566 lip (g): 14,8 hc (g): 88,458</p>
<p>08</p> <p>Brócoli con patatas salteado</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 544,774 prot (g): 25,155 lip (g): 21,327 hc (g): 57,669</p>	<p>09</p> <p>Ensalada griega (lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco)</p> <p>Jamonicos de pollo al horno a las hierbas provenzales</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 615,207 prot (g): 36,968 lip (g): 27,43 hc (g): 50,373</p>	<p>10</p> <p>Empedrado de lentejas (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Cerdo con salsa de manzana</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco/integral y yogur natural</p> <p>Kcal: 609,214 prot (g): 42,704 lip (g): 23,904 hc (g): 50,82</p>	<p>11</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 750,704 prot (g): 34,577 lip (g): 30,859 hc (g): 78,695</p>	<p>12</p> <p>Paella de verduras (menestra)</p> <p>Hummus de garbanzos con crudités</p> <p>-</p> <p>Pan eco de centeno y fruta fresca</p> <p>Kcal: 585,898 prot (g): 15,398 lip (g): 11,701 hc (g): 98,643</p>
<p>15</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p>	<p>16</p> <p>Risotto de calabaza</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>-</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 616,014 prot (g): 19,029 lip (g): 10,762 hc (g): 102,035</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>FELICES VACACIONES !</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p> <p>Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas</p>	<p>01</p>	<p>02</p> <p>Fruta fresca de temporada: manzana, pera, plátano, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>03</p>

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  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 Carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  Carne
 Legumbres	 Pescado  Huevo
 Carne	 Huevo  Pescado

 Fruta	 Lácteo
---	--

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

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	CACHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verano (judía verde, calabacín y za														14	
			Segundo	Espirales integrales con boloñesa de soja tex	1								8	9	10	11			14
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Guisantes salteados con patatas y jamón sei																14
		Segundo	Tortilla de queso		2	3													14
		Guarnición	Tomate aliñado con orégano																14
	Miércoles	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	3							9	10	11	12			14
		Segundo	Pollo asado con manzana																14
		Guarnición	Lechuga, col lombarda y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Ensalada de garbanzos con tomate, atún y ac						4										14
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno/plancha	1	2	3							9						14
		Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco																14
	Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, zanahoria, guisant	1	2	3							9						14
		Segundo	Fogonero al horno con pimiento y tomate						4										14
		Guarnición	Ensalada de mezclum con maíz y aceitunas \																14
Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado															14	
		Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3													14
		Guarnición	Lechuga y maíz																14
	Martes	Primero	Ensalada griega (lechuga, tomate, aceitunas		2														14
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas pr																14
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Miércoles	Primero	Empedrado de lentejas (tomate, cebolla y pir	1															14
		Segundo	Cerdo con salsa de manzana																14
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3							9			11			14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana						4										14
		Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco																14
	Viernes	Primero	Paella de verduras (menestra)														12		14
		Segundo	Hummus de garbanzos con crudités	1											10	11			14
		Guarnición	-																14
Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pesto	1	2	3						9	9		11	12		14	
		Segundo	Croquetas de cocido fritas	1	2	3	4	5	6			9							14
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes	Primero	Risotto de calabaza		2	3							9						14
		Segundo	Dúo de alubias con sofrito vegetal de cominc	1											10	11			14
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Ensaladilla rusa (zanahoria, patata, guisante:			3	4						9						14
		Segundo	Bacalao al horno/plancha					4											14
		Guarnición	Sanfaina																14
	Jueves	Primero	Ensalada de verano con judías verdes, patata			3													14
		Segundo	Pavo en salsa de quesos	1	2														14
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Crema de guisantes con crujiente de soja tex	1									8						14
		Segundo	Tortilla francesa			3													14
		Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco																14
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor															14	
		Segundo	Estofado de pavo																14
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Martes	Primero	Crema de garbanzos con picatostes	1															14
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1				4											14
		Guarnición	Cebolla braseada																14
	Miércoles	Primero	Ensalada de pasta (tomate, maíz, zanahoria)	1									9			11			14
		Segundo	Lomo empanado casero	1		3													14
		Guarnición	Lechuga y pepino con aceite de oliva eco																14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																14
		Segundo	Revuelto de champiñones			3													14
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Coca casera de verduras	1	2	3							9						14
		Segundo	Alubias blancas salteadas con cebolla y zan																14
		Guarnición	-																14
Semana 5	Lunes	Primero	Vichyssoise con picatostes	1														14	
		Segundo	Salchichas al horno/plancha	1	2	3						9						14	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14
	Martes	Primero	Ensalada de lentejas con tomate, zanahoria,	1															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																14
		Guarnición	Calabacín al horno																14
	Miércoles	Primero	Coliflor al vapor con patatas																14
		Segundo	Tortilla de atún			3	4												14
		Guarnición	Ensalada de col con zanahoria																14
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la florentina (espinac	1	2								9						14
		Segundo	Salteado de garbanzos al toque suave de cur													11			14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, zanahoria, guisant	1	2	3							9						14
		Segundo	Boquerones rebozados	1	2	3	4	5	6				9						14
		Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
<p>PUENTE</p>	<p>DÍA DE LA REPÚBLICA ITALIANA</p>  	Coliflor con bechamel gratinada	Empedrado de garbanzos (tomate, cebolla y pimiento)	Crema de legumbres (alubias blancas)
		Alubias blancas estofadas con verduras	Tortilla francesa	Arroz salteado con zanahoria y calabacín
		-	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco	Ensalada de mezclum con maíz y aceitunas verdes
		Pan blanco/integral y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco/integral y fruta fresca
08	09	10	11	12
Brócoli con patatas salteado	Ensalada griega (lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco)	Empedrado de lentejas (tomate, cebolla y pimienta)	Crema de legumbres (alubias blancas)	Paella de verduras (menestra)
Huevos duros con salsa de tomate	Hamburguesa vegetal al horno/plancha	Revuelto de calabacín	Macarrones integrales salteados con champiñones	Hummus de garbanzos con crudités
Lechuga y maíz	Patata panadera al horno	Lechuga y zanahoria	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco	-
Pan blanco/integral y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco/integral y yogur natural	Pan integral y fruta fresca	Pan eco de centeno y fruta fresca
15	16	17	18	19
<p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p>	Risotto de calabaza			
	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino			
	-			
	Pan integral y fruta fresca			
22	23	24	25	26
		<p>FELICES VACACIONES !</p>  		
				
29	30	01	02	03
	<p>Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas</p> 		<p>Fruta fresca de temporada: manzana, pera, plátano, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar según la disponibilidad y las alergias</p>	

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



Carne



Para cenar puede ser...



Carne



Pescado



Huevo



Carne



Pescado



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



Lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariano

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	FRAMBUOSOS	SULFITOS		
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verano (judía verde, calabacín y zanahoria)														1,4		
			Segundo	Espirales integrales con boloñesa de soja te...	1							8	9	10	11					1,4
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Guisantes con patatas salteados																	1,4
		Segundo	Tortilla de queso		2	3														1,4
		Guarnición	Tomate aliñado con orégano																	1,4
	Miércoles	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	3							9	10	11	12				1,4
		Segundo	Alubias blancas estofadas con verduras																	1,4
		Guarnición	-																	1,4
	Jueves	Primero	Empedrado de garbanzos (tomate, cebolla y zanahoria)																	1,4
		Segundo	Tortilla francesa			3														1,4
		Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco																	1,4
	Viernes	Primero	Crema de legumbres (alubias blancas)																	1,4
		Segundo	Arroz salteado con zanahoria y calabacín																	1,4
		Guarnición	Ensalada de mezclum con maíz y aceitunas																	1,4
Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado																1,4	
		Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3														1,4
		Guarnición	Lechuga y maíz																	1,4
	Martes	Primero	Ensalada griega (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria)		2															1,4
		Segundo	Hamburguesa vegetal al horno/plancha	1	2	3						9								1,4
		Guarnición	Patata panadera al horno																	1,4
	Miércoles	Primero	Empedrado de lentejas (tomate, cebolla y pimiento)	1																1,4
		Segundo	Revuelto de calabacín			3														1,4
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	1,4
	Jueves	Primero	Crema de legumbres (alubias blancas)																	1,4
		Segundo	Macarrones integrales salteados con champiñones	1									9			11				1,4
		Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco																	1,4
	Viernes	Primero	Paella de verduras (menestra)														12			1,4
		Segundo	Hummus de garbanzos con crudités	1											10	11				1,4
		Guarnición	-																	1,4
Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pesto	1	2	3						8	9		11	12			1,4	
		Segundo	Revuelto de huevo			3														1,4
		Guarnición	Ensalada de tomate																	1,4
	Martes	Primero	Risotto de calabaza		2	3							9							1,4
		Segundo	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino	1											10	11				1,4
		Guarnición	-																	1,4
	Miércoles	Primero	Ensaladilla al vapor con aceite de oliva (zanahoria y pimiento)																	1,4
		Segundo	Hamburguesa vegetal al horno/plancha	1	2	3							9							1,4
		Guarnición	Sanfaina																	1,4
	Jueves	Primero	Ensalada de verano con judías verdes, patatas y zanahoria			3														1,4
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																	1,4
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	1,4
	Viernes	Primero	Crema de guisantes con crujiente de soja te...	1									8							1,4
		Segundo	Tortilla francesa			3														1,4
		Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco																	1,4
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																1,4	
		Segundo	Tortilla de queso		2	3														1,4
		Guarnición	Lechuga y tomate																	1,4
	Martes	Primero	Crema de garbanzos con picatostes	1																1,4
		Segundo	Arroz con verduras																	1,4
		Guarnición	-																	1,4
	Miércoles	Primero	Ensalada de pasta (tomate, maíz, zanahoria y pimiento)	1									9			11				1,4
		Segundo	Guisantes salteados con champiñones y huevo			3														1,4
		Guarnición	-																	1,4
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	1,4
		Segundo	Revuelto de champiñones			3														1,4
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																	1,4
	Viernes	Primero	Coca casera de verduras	1	2	3							9							1,4
		Segundo	Alubias blancas salteadas con cebolla y zanahoria																	1,4
		Guarnición	-																	1,4
Semana 5	Lunes	Primero	Vichyssoise con picatostes	1															1,4	
		Segundo	Hamburguesa vegetal al horno/plancha	1	2	3						9							1,4	
		Guarnición	Lechuga y maíz																	1,4
	Martes	Primero	Ensalada de lentejas con tomate, zanahoria, pimiento y pimiento	1																1,4
		Segundo	Arroz salteado con champiñones																	1,4
		Guarnición	-																	1,4
	Miércoles	Primero	Coliflor al vapor con patatas																	1,4
		Segundo	Tortilla francesa			3														1,4
		Guarnición	Ensalada de col con zanahoria																	1,4
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la florentina (espinacas y champiñones)	1	2								9							1,4
		Segundo	Salteado de garbanzos al toque suave de curry													11				1,4
		Guarnición	-																	1,4
	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y guisantes																	1,4
		Segundo	Revuelto de huevo			3														1,4
		Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco																	1,4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
<p>PUENTE</p>	 <p>DÍA DE LA REPÚBLICA ITALIANA</p> 	<p>Coliflor al vapor con patatas</p> <p>Pollo asado con manzana</p> <p>Lechuga, col lombarda y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p>	<p>Ensalada de garbanzos con tomate, atún y aceitunas</p> <p>Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni huevo al horno/plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con zanahoria y calabacín</p> <p>Fogonero al horno con pimiento y tomate</p> <p>Ensalada de mezclum con maíz y aceitunas verdes</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p>
		08	09	10
<p>Brócoli con patatas salteado</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p>	<p>Ensalada griega (lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco)</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno a las hierbas provenzales</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p>	<p>Ensalada de patata (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Cerdo con salsa de manzana</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y yogur natural</p>	<p>Macarrones s/gluten salteados con champiñones</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p>	<p>Paella de verduras (menestra)</p> <p>Ensalada de garbanzos con pepino, zanahoria y maíz</p> <p>-</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p>
15	16	17	18	19
<p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p>	<p>Risotto de calabaza</p> <p>Alubias blancas salteadas con verduras (cebolla, pimiento rojo y verde)</p> <p>-</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p>			
	22	23	24	25
		 <p>FELICES VACACIONES !</p> 		 
29	30	01	02	03
	 <p>Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas</p>		<p>Fruta fresca de temporada: manzana, pera, plátano, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar según la disponibilidad y las alergias</p>	

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



Carne



Para cenar puede ser...



Carne



Pescado



Huevo



Carne



Pescado



Huevo



Huevo



Carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	FRAMBUOSOS	SULFITOS			
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verano (judía verde, calabacín y zanahoria)														1,4			
			Segundo	Espirales s/gluten con salsa de tomate y atún				4						9						1,4	
			Guarnición	-																	1,4
	Martes	Martes	Primero	Guisantes salteados con patatas y jamón serrano																1,4	
			Segundo	Tortilla de queso		2	3														1,4
			Guarnición	Tomate aliñado con orégano																	1,4
	Miércoles	Miércoles	Primero	Coliflor al vapor con patatas																1,4	
			Segundo	Pollo asado con manzana																	1,4
			Guarnición	Lechuga, col lombarda y zanahoria																	1,4
	Jueves	Jueves	Primero	Ensalada de garbanzos con tomate, atún y aceitunas				4												1,4	
			Segundo	Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni huevo										9						1,4	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco																	1,4
	Viernes	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y calabacín					4											1,4	
			Segundo	Fogonero al horno con pimiento y tomate					4												1,4
			Guarnición	Ensalada de mezclum con maíz y aceitunas																	1,4
	Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado															1,4	
				Segundo	Huevos duros con salsa de tomate																1,4
				Guarnición	Lechuga y maíz																
Martes		Martes	Primero	Ensalada griega (lechuga, tomate, aceitunas y jamón serrano)		2														1,4	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas picadas																	1,4
			Guarnición	Patata panadera al horno																	1,4
Miércoles		Miércoles	Primero	Ensalada de patata (tomate, cebolla y pimiento)																1,4	
			Segundo	Cerdo con salsa de manzana																	1,4
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	1,4
Jueves		Jueves	Primero	Macarrones s/gluten salteados con champiñones										9						1,4	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4													1,4
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco																	1,4
Viernes	Viernes	Primero	Paella de verduras (menestra)													12			1,4		
		Segundo	Ensalada de garbanzos con pepino, zanahoria y queso																	1,4	
		Guarnición	-																	1,4	
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Pasta s/gluten al pesto		2	3					8	9		11	12			1,4		
			Segundo	Magra al horno/plancha																	1,4
			Guarnición	Ensalada de tomate																	1,4
	Martes	Martes	Primero	Risotto de calabaza		2	3							9						1,4	
			Segundo	Alubias blancas salteadas con verduras (cebolla y zanahoria)																	1,4
			Guarnición	-																	1,4
	Miércoles	Miércoles	Primero	Ensaladilla rusa (zanahoria, patata, guisante y jamón serrano)			3	4					9							1,4	
			Segundo	Bacalao al horno/plancha				4													1,4
			Guarnición	Sanfaina																	1,4
	Jueves	Jueves	Primero	Ensalada de verano con judías verdes, patata y queso			3													1,4	
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																	1,4
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	1,4
Viernes	Viernes	Primero	Crema de guisantes																1,4		
		Segundo	Tortilla francesa			3														1,4	
		Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco																	1,4	
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor															1,4		
			Segundo	Estofado de pavo																	1,4
			Guarnición	Lechuga y tomate																	1,4
	Martes	Martes	Primero	Crema de garbanzos																1,4	
			Segundo	Merluza al horno/plancha				4													1,4
			Guarnición	Cebolla braseada																	1,4
	Miércoles	Miércoles	Primero	Ensalada de pasta s/gluten (tomate, maíz, zanahoria y queso)									9							1,4	
			Segundo	Filete de cerdo al horno/plancha																	1,4
			Guarnición	Lechuga y pepino con aceite de oliva eco																	1,4
	Jueves	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																1,4	
			Segundo	Revuelto de champiñones			3														1,4
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																	1,4
Viernes	Viernes	Primero	Panini s/gluten de verduras casero al horno		2	3						9							1,4		
		Segundo	Alubias blancas salteadas con cebolla y zanahoria																	1,4	
		Guarnición	-																	1,4	
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	Vichyssoise															1,4		
			Segundo	Lomo al horno/plancha																1,4	
			Guarnición	Lechuga y maíz																1,4	
	Martes	Martes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, queso y jamón serrano																1,4	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	1,4
			Guarnición	Calabacín al horno																	1,4
	Miércoles	Miércoles	Primero	Coliflor al vapor con patatas																1,4	
			Segundo	Tortilla de atún			3	4													1,4
			Guarnición	Ensalada de col con zanahoria																	1,4
	Jueves	Jueves	Primero	Espaguetis s/gluten con salsa de tomate y queso									9							1,4	
			Segundo	Salteado de garbanzos al toque suave de cerdo												11				1,4	
			Guarnición	-																	1,4
Viernes	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y guisantes																1,4		
		Segundo	Salmón al horno/plancha				4													1,4	
		Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco																	1,4	