



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Macarrones italiana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Salmón empanado con ensalada (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con verduras (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín)</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde con zanahoria dado (al horno)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>8</p> <p>Espaguetis salteados</p> <p>Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Lentejas a la jardinera con hortalizas (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p>Longanizas de pollo con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras ecológica* (con patata, calabacín y zanahoria)</p> <p>Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>11</p> <p>Alubias a la jardinera con verduras (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada (con tomate, leche y huevo; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Yogur</p>	<p>12</p> <p>Ensalada completa con queso rallado (con lechuga, tomate, zanahoria, queso mozzarella y maíz)</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria)</p> <p>Salmón empanado con ensalada (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga, tomate y queso mozzarella rallado)</p> <p>Melocotón en conserva</p>	<p>16</p> <p>Ensalada completa con atún (con lechuga, tomate, zanahoria, atún y maíz)</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos a la jardinera con hortalizas (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>18</p> <p>Crema de patata y puerro ecológica*</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con ensalada (al horno tomate, pimiento y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Espirales salteados</p> <p>Filete de abadejo a la vasca con guisantes (al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la jardinera con verduras (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p>Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con ensalada (al horno; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Macarrones salteados</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras ecológica* (con patata, calabacín y zanahoria)</p> <p>Filete de palometa a la riojana con judías verdes (al horno con tomate, pimiento y cebolla)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>25</p> <p>Alubias a la jardinera con hortalizas (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Yogur</p>	<p>26</p> <p>Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>29</p> <p>Crema de patata y puerro ecológica*</p> <p>Longanizas de pollo lionesa con ensalada (al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Espirales salteados</p> <p>Merluza a la gallega con ensalada (al horno con tomate, pimiento y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>31</p> <p>Garbanzos a la jardinera con verduras (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>PLATOS 100% ECOLÓGICOS*</p>	
<p>Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.</p>				



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
1	1er p	Festivo								
	2º p									
2	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" italiana</i>	Macarrones italiana (con tomate y hortalizas, sin queso)			<i>Macarrones "sin gluten" italiana</i>	Macarrones italiana (con tomate y hortalizas, sin queso)			
	2º p	Merluza al horno con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)								<i>Lomo asado</i>
3	1er p	Garbanzos a la jardinera con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera con verduras	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y tomate)				<i>Muslo de pollo rustido</i>		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y tomate)		
4	1er p	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)								
	2º p	Arroz con pavo y verduras								
5	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Filete de abadejo en salsa verde con zanahoria dado (al horno)								<i>Pechuga de pavo a la plancha</i>
8	1er p	<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>	Espaguetis salteados con tomate			<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate</i>	Espaguetis salteados con tomate			
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)				<i>Pechuga de pavo al limón</i>		Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)		
9	1er p	Lentejas a la jardinera con hortalizas					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera con hortalizas	
	2º p	Pechuga de pollo con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas)								
10	1er p	Crema de verduras								
	2º p	Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda)								<i>Magro con ajetes</i>
11	1er p	Alubias a la jardinera con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera con verduras	
	2º p	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)				<i>Lomo al horno</i>		Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)		
12	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)								
	2º p	Arroz con tomate								
15	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga y tomate)								<i>Pechuga de pollo a limón</i>
16	1er p	Ensalada completa con atún (con lechuga, tomate, zanahoria, atún y maíz)								<i>Ensalada completa (sin atún)</i>
	2º p	Arroz con tomate								

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (1er plato, 2º plato, guarnición, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.





ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :										
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
17	1er p	Garbanzos a la jardinera con hortalizas					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera con hortalizas	
	2º p	Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga, tomate y maíz)					<i>Pechuga de pavo en su jugo</i>		Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga, tomate y maíz)	
18	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón con ensalada (al horno con tomate, pimiento y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y olivas)								
19	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>	Macarrones salteados con tomate			<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>	Macarrones salteados con tomate			
	2º p	Filete de abadejo a la vasca con guisantes (al horno con espárragos)					<i>Filete de abadejo al limón</i>	Filete de abadejo a la vasca con guisantes	<i>Lomo al horno</i>	
22	1er p	Lentejas a la jardinera con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas a la jardinera con verduras	
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)								
23	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>	Macarrones salteados con tomate			<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>	Macarrones salteados con tomate			
	2º p	Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)					<i>Muslo de pollo al horno</i>		Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)	
24	1er p	Crema de verduras								
	2º p	Merluza a la riojana con judías verdes (al horno con tomate, pimiento y cebolla)					<i>Merluza al vapor</i>	Merluza a la riojana con judías verdes (al horno con tomate, pimiento y cebolla)	<i>Magro con hortalizas</i>	
25	1er p	Alubias a la jardinera con hortalizas					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera con hortalizas	
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	<i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</i>							
26	1er p	Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)				<i>Ensalada completa (sin huevo)</i>	Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)			
	2º p	Arroz con tomate								
29	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Pechuga de pollo al limón con ensalada (de lechuga, tomate y maíz)								
30	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>	Macarrones salteados con tomate			<i>Macarrones "sin gluten" salteados con tomate</i>	Macarrones salteados con tomate			
	2º p	Merluza a la gallega con ensalada (al horno con tomate, pimiento y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)							<i>Lomo rustido</i>	
31	1er p	Garbanzos a la jardinera con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera con verduras	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y tomate)				<i>Muslo de pollo asado</i>		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y tomate)		

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (1er plato, 2º plato, guarnición, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small></p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>12</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Filete de abadejo al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small></p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small></p> <p>Pechuga de pavo en su jugo</p> <p>Yogur natural</p>	<p>26</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>31</p> <p>Hervido de verduras <small>(con patata, zanahoria y cebolla)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Dieta indicada para facilitar la digestión</p>	

