

# FEBRERO / FEBRUARY 2026

02 LUNES / MONDAY*			
1 Menestra de verduras. Vegetable stew.			
2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. Scrambled eggs with zucchini and lettuce and tomato salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
616	22.4	76.3	21.2

03 MARTES / TUESDAY			
1 Pasta integral carbonara. Whole wheat pasta carbonara.			
2 Bacalao con pisto. Cod with ratatouille.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
799	34.6	88.7	31.9

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*			
1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup.			
2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
572	26.7	85.6	11.0

05 JUEVES / THURSDAY			
1 Crema de calabaza. Pumpkin cream.			
2 Pollo asado con patatas al vapor. Roast chicken with steamed potatoes.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
626	26.1	66.5	26.4

06 VIERNES / FRIDAY*			
1 Arroz a la milanesa. Milanese rice.			
2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. Hake in leek sauce with lettuce and carrot salad.			
P Yogur. Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
629	31.3	81.8	18.7

09 LUNES / MONDAY*			
1 Crema de verduras. Vegetable cream.			
2 Tortilla francesa con jamón quinoa. French omelette with ham and quinoa.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
697	25.2	85.8	25.9

10 MARTES / TUESDAY			
1 Pasta salteada. Sautéed pasta.			
2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. Grouper marinara with lettuce and carrot salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
714	28.0	90.3	24.6

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*			
1 Alubias blancas estofadas con verdura. Stewed white beans with vegetables.			
2 Lomo asado con cuscús. Roasted loin with couscous.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
768	37.2	84.7	26.7

12 JUEVES / THURSDAY			
1 Brócoli rehogado. Stir-fried broccoli.			
2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. Chicken meatballs with French fries.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
772	25.8	79.0	35.9

13 VIERNES / FRIDAY			
1 Arroz integral con tomate. Brown rice with tomato.			
2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. Baked sole with lettuce and corn salad.			
P Yogur. Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
870	28.0	89.0	43.6

16 LUNES / MONDAY*			
1 Guisantes rehogados. Sautéed peas.			
2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. Scrambled potatoes, bacon, and eggs with lettuce and tomato salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
807	27.2	81.1	37.8

17 MARTES / TUESDAY			
1 Pasta napolitana. Neapolitan pasta.			
2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Baked mako shark with lettuce and carrot salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
775	34.9	94.8	26.4

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*			
1 Crema de calabacín ecológico. Organic zucchini cream.			
2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. Beef ragout with sautéed organic vegetables.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
556	25.2	63.1	20.2

19 JUEVES / THURSDAY			
1 Lentjas estofadas con verdura. Stewed lentils with vegetables.			
2 Pollo en su jugo con patatas fritas. Chicken in its own juice with French fries.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
804	36.6	83.7	32.2

20 VIERNES / FRIDAY			
1 Arroz integral hortelano. Brown rice with vegetables.			
2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. Hake Rioja-style with lettuce and tomato salad.			
P Yogur. Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
678	21.6	84.0	27.5

23 LUNES / MONDAY *			
1 Crema de zanahoria. Carrot cream.			
2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. Potato omelette with lettuce and tomato salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
504	11.9	70.8	17.2

24 MARTES / TUESDAY			
1 Pasta integral a la milanesa. Whole wheat pasta Milanese style.			
2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. Pomfret with tomato and lettuce and carrot salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
848	30.6	98.5	34.5

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*			
1 Garbanzos a la riojana. Chickpeas Rioja style.			
2 Lacón con patata al horno. Pork shoulder with baked potatoes.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
832	34.7	87.1	35.1

26 JUEVES / THURSDAY			
1 Judías verdes rehogadas. Sautéed green beans.			
2 Ragut de pollo con cuscús. Chicken ragout with couscous.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
688	29.4	76.3	26.7

27 VIERNES / FRIDAY*			
1 Arroz tres delicias. Chinese fried rice.			
2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. Andalusian-style hake with lettuce and tomato salad.			
P Yogur. Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
838	26.9	91.9	39.4

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Every menu will be served with water and bread (or whole wheat bread).  
This month the fruits served will be apples, bananas, pears, oranges  
This menu has been supervised

## SUGERENCIA DE CENAS SUGGESTIONS FOR DINNERS

02	LUNES / MONDAY	03	MARTES / TUESDAY	04	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	05	JUEVES / THURSDAY	06	VIERNES / FRIDAY
	Arroz y ave Rice and poultry		Verdura y pescado Vegetables and fish		Ensalada y huevo Salad and egg		Pasta y pescado Pasta and fish		Verdura y ternera Vegetables and beef
09	LUNES / MONDAY	10	MARTES / TUESDAY	11	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	12	JUEVES / THURSDAY	13	VIERNES / FRIDAY
	Arroz y pescado Rice and fish		Verdura y ave Vegetables and poultry		Ensalada y huevo Salad and egg		Patata y pescado Potato and fish		Sopa y cerdo Soup and pork
16	LUNES / MONDAY	17	MARTES / TUESDAY	18	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	19	JUEVES / THURSDAY	20	VIERNES / FRIDAY
	Patata y pescado Potato and fish		Ensalada y ave Salad and poultry		Pasta y huevo Pasta and egg		Verdura y pescado Vegetables and fish		Verdura y ternera Vegetables and beef
23	LUNES / MONDAY	24	MARTES / TUESDAY	25	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	26	JUEVES / THURSDAY	27	VIERNES / FRIDAY
	Arroz y pescado Rice and fish		Verdura y ave Vegetables and poultry		Ensalada y huevo Salad and egg		Sopa y pescado Soup and fish		Verdura y cerdo Vegetables and pork

## DESAYUNOS Y MERIENDAS

### - ESCUELA INFANTIL -

DÍA DE LA SEMANA	DESAYUNO	MERIENDA
Lunes	Tostada, tomate, leche y fruta	Bocatín de jamón york y queso, fruta
Martes	Galletas, leche y fruta	Yogur y fruta
Miércoles	Tostada, tomate, pavo, leche y fruta	Galletas, leche y fruta
Jueves	Cereales, leche y fruta	Pulguita, pavo y fruta
Viernes	Bizcocho casero, leche y fruta	Tosta, queso fresco y fruta

Se ponen galletas todos los días  
 Todo el pan será de pulguita  
 Galletas sin azúcar  
 Cereales sin azúcar ni chocolate  
 Bizcocho con estevia

# DESAYUNOS Y MERIENDAS

## - 2º CICLO, PRIMARIA, ESO -

Semana 1

DÍA DE LA SEMANA	DESAYUNO	MERIENDA
Lunes	Tostada, tomate, leche y fruta	Bocatín de jamón york y queso, fruta
Martes	Galletas, leche y fruta	Yogur, bocadillo de jamón con tomate
Miércoles	Tostada, tomate, pavo, leche y fruta	Galletas, leche y fruta
Jueves	Cereales, leche y fruta	Bocatín de pavo y fruta
Viernes	Bizcocho casero, leche y fruta	Bocadillo de lomo y fruta

Semana 2

DÍA DE LA SEMANA	DESAYUNO	MERIENDA
Lunes	Tostada, tomate, leche y fruta	Cereales, leche y fruta
Martes	Galletas, leche y fruta	Sándwich mixto y fruta
Miércoles	Tostada, tomate, pavo, leche y fruta	Galletas, leche y fruta
Jueves	Cereales, leche y fruta	Pulguita, pavo y fruta
Viernes	Bizcocho casero, leche y fruta	Yogur, bocadillo de jamón con tomate

## Alergia a cacahuete

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a cacahuete y castaña

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a champiñón

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a frutos secos

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a frutos secos, kiwi

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a gallo y rodaballo

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a higo

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a kiwi

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a melocotón y derivados

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a melocotón y kiwi

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

# FEBRERO / FEBRUARY 2026

## Alergia a melocotón, albaricoque, fresquilla, nectarina y frutos secos

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a melocotón, cacahuete y frutos secos

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a nuez

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a pistacho y castaña

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara. 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias. 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a sandía

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a sandía y kiwi

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a melón y mango

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a frutos secos, melón, melocotón, sandía y piña

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a melón, melocotón y manzana con piel

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana (SIN PIEL), plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a plátano

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a plátano, melón, piel de la fruta

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral carbonara. 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P Fruta de temporada.	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>  1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz tres delicias. 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, pera, naranja (TODAS SIN PIEL).  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a frutos secos, plátano, melón y sandía

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
 En este mes las frutas a consumir serán manzana, pera, naranja  
 Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a cítricos

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a frutos secos, piel de la fruta

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
 En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja (TODAS SIN PIEL).  
 Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a toda la fruta

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur.</u>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral carbonara. 2 Bacalao con pisto. P <u>Yogur.</u>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P <u>Yogur.</u>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P <u>Yogur.</u>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P <u>Yogur.</u>
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P <u>Yogur.</u>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P <u>Yogur.</u>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P <u>Yogur.</u>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P <u>Yogur.</u>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P <u>Yogur.</u>
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur.</u>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta napolitana. 2 Marrajo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P <u>Yogur.</u>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P <u>Yogur.</u>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P <u>Yogur.</u>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur.</u>
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>  1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur.</u>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P <u>Yogur.</u>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P <u>Yogur.</u>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P <u>Yogur.</u>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz tres delicias. 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a melocotón y sus derivados, melón, manzana, fruta con piel y cacahuete

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur.</u>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral carbonara. 2 Bacalao con pisto. P <u>Yogur.</u>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P <u>Yogur.</u>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P <u>Yogur.</u>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P <u>Yogur.</u>
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P <u>Yogur.</u>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P <u>Yogur.</u>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P <u>Yogur.</u>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P <u>Yogur.</u>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P <u>Yogur.</u>
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur.</u>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta napolitana. 2 Marrajo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P <u>Yogur.</u>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P <u>Yogur.</u>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P <u>Yogur.</u>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur.</u>
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>  1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur.</u>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P <u>Yogur.</u>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P <u>Yogur.</u>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P <u>Yogur.</u>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz tres delicias. 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a fruta con piel y leche

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur de soja.</u>

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>con verduras.</u>
2	Bacalao con pisto.
P	<u>Yogur de soja.</u>

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	<u>Yogur de soja.</u>

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	<u>Yogur de soja.</u>

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur de soja.</u>

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	<u>Yogur de soja.</u>

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur de soja.</u>

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	<u>Yogur de soja.</u>

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	<u>Yogur de soja.</u>

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	<u>Yogur de soja.</u>

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur de soja.</u>

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur de soja.</u>

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	<u>Yogur de soja.</u>

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	<u>Yogur de soja.</u>

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur de soja.</u>

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur de soja.</u>

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur de soja.</u>

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	<u>Yogur de soja.</u>

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	<u>Yogur de soja.</u>

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur de soja.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a melocotón, nuez, piel de la fruta

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
 En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja (TODAS SIN PIEL).  
 Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Hipocalórico (la ración de los platos será un 25% más pequeña)

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con <u>ensalada de lechuga y tomate</u> .  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas <u>asadas</u> .  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos con verdura.  2 <u>Filete de pollo</u> con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la <u>plancha</u> con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a gluten

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin gluten</u> carbonara. 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin gluten</u> . 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin gluten</u> salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con <u>ensalada de lechuga y maíz</u> . P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas <u>naturales</u> de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin gluten</u> napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin gluten</u> a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con <u>ensalada de lechuga y zanahoria</u> . P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias. 2 Merluza a la <u>plancha</u> con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a gluten y frutos secos

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>sin gluten</u> carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin gluten</u> .
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin gluten</u> salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con <u>ensalada de lechuga y maíz</u> .
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas <u>naturales</u> de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin gluten</u> napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>sin gluten</u> a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con <u>ensalada de lechuga y zanahoria</u> .
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a huevo crudo, huevo cocido y frutos secos

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Cinta de lomo y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Chuleta Sajonia y quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (sin huevo).
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a huevo crudo, proteína de la leche y frutos secos

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Cinta de lomo y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>con verduras.</u> 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P <u>Yogur de soja.</u>
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Chuleta Sajonia y quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P <u>Yogur de soja.</u>
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur de soja.</u>
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias (sin huevo). 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur de soja.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a huevo

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Cinta de lomo y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin huevo</u> carbonara. 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin huevo</u> . 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Chuleta Sajonia y quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin huevo</u> salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin huevo</u> napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin huevo</u> a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias ( <u>sin huevo</u> ). 2 Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a huevo y leche

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Cinta de lomo y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin huevo con verdura.</u> 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin huevo.</u> 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P <u>Yogur de soja.</u>
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Chuleta Sajonia y quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin huevo</u> salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y maíz. P <u>Yogur de soja.</u>
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin huevo</u> napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur de soja.</u>
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin huevo</u> a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias ( <u>sin huevo</u> ). 2 Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Yogur de soja.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a huevo y lentejas

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Cinta de lomo y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin huevo</u> carbonara. 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin huevo</u> . 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Chuleta Sajonia y quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin huevo</u> salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin huevo</u> napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Pisto de verduras. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin huevo</u> a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias ( <u>sin huevo</u> ). 2 Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a huevo y pescado

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 <u>Cinta de lomo</u> y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin huevo</u> carbonara. 2 <u>Albóndigas de ternera</u> con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin huevo</u> . 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa. 2 <u>Roti de pavo</u> con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 <u>Chuleta Sajonia</u> y quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin huevo</u> salteada. 2 <u>Garbanzos estofados</u> con verdura. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 <u>Pollo al ajillo</u> con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 <u>Lomo adobado</u> con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin huevo</u> napolitana. 2 <u>Filete de ternera plancha</u> con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 <u>Filete de pavo</u> con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 <u>Hamburguesa de ternera</u> con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin huevo</u> a la milanesa. 2 <u>Judías pintas</u> con verdura. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias ( <u>sin huevo</u> ). 2 <u>Nuggets veganos</u> con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a huevo y marisco

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Cinta de lomo y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin huevo</u> carbonara. 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin huevo</u> . 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Chuleta Sajonia y quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin huevo</u> salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin huevo</u> napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin huevo</u> a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias ( <u>sin huevo</u> ). 2 Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

# FEBRERO / FEBRUARY 2026

## Alergia a huevo, marisco y pollo

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Cinta de lomo y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>sin huevo</u> carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin huevo</u> .
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	<u>Palometa con tomate</u> con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Chuleta Sajonia y quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de <u>ternera</u> con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. 
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Pisto de verduras.
2	Lentejas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>sin huevo</u> a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de <u>pavo</u> con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias ( <u>sin huevo</u> ).
2	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

# FEBRERO / FEBRUARY 2026

## Sin ternera

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Sajonia con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
 En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
 Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Sin carne

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>con verduras</u> .
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	<u>Palometa con tomate</u> con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz <u>con tomate</u> .
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	<u>Patatas con verdura</u> .
2	Alubias blancas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas <u>veganas</u> con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo y calabacín <u>con ensalada de lechuga y tomate</u> .
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	<u>Hamburguesa vegana</u> con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	<u>Pisto de verduras</u> .
2	Lentejas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>con tomate</u> .
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	<u>Acelgas con zanahoria</u> .
2	Garbanzos con verduras.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	<u>Huevos cocidos con salsa de tomate</u> y con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (sin jamón york).
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

# FEBRERO / FEBRUARY 2026

## Alergia a leche

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>con verduras.</u> 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur <u>de soja.</u>
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur <u>de soja.</u>
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur <u>de soja.</u>
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias. 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur <u>de soja.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a leche (cocinada sí)

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>con verduras.</u> 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur <u>de soja.</u>
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur <u>de soja.</u>
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur <u>de soja.</u>
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias. 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur <u>de soja.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a lactosa, garbanzos y yogur de soja

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>con verduras</u> .
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Sopa de fideos.
2	Ternera en salsa con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Acelgas con zanahoria.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
 En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
 Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a lactosa, soja y frutos secos

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>con verduras.</u>
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz <u>con tomate.</u>
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas <u>naturales</u> de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>con tomate.</u>
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Filete de pollo <u>con patata al horno.</u>
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias ( <u>sin jamón york.</u> )
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
 En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
 Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

# FEBRERO / FEBRUARY 2026

## Alergia a lactosa, soja, judía blanca, frutos secos, melón y melocotón

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral <u>con verduras.</u> 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz <u>con tomate.</u> 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P <u>Fruta de temporada.</u>
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P Fruta de temporada.	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 <u>Patatas con verdura.</u> 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas <u>naturales</u> de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P <u>Fruta de temporada.</u>
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta napolitana. 2 Marrajo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>  1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral <u>con tomate.</u> 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Garbanzos a la riojana. 2 Filete de pollo con patata al horno. P Fruta de temporada.	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz tres delicias ( <u>sin jamón york</u> ). 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P <u>Fruta de temporada.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a judías pintas

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a judías blancas y judías pintas

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	<u>Patatas con verdura.</u>
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a legumbres (excepto guisantes y judías verdes)

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Sopa de fideos.
2	Ternera en salsa con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Patatas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Pisto de verduras.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Acelgas con zanahoria.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a legumbres, melocotón y derivados

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b> 1 Menestra de verduras ( <u>sin guisantes ni judías verdes</u> ). 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b> 1 Pasta integral carbonara. 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b> 1 Sopa de fideos. 2 <u>Ternera en salsa con ensalada de lechuga y tomate.</u> P Fruta de temporada.	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b> 1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b> 1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b> 1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P Fruta de temporada.	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b> 1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b> 1 <u>Patatas con verdura.</u> 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b> 1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b> 1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b> 1 Espinacas rehogadas. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b> 1 Pasta napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b> 1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b> 1 <u>Pisto de verduras.</u> 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b> 1 Arroz integral hortelano ( <u>sin guisantes ni judías verdes</u> ). 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b> 1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b> 1 Pasta integral a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b> 1 Acelgas con zanahoria. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b> 1 <u>Patatas con verdura.</u> 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b> 1 Arroz tres delicias ( <u>sin guisantes</u> ). 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a legumbre

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b> 1 Menestra de verduras ( <u>sin guisantes ni judías verdes</u> ). 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b> 1 Pasta integral carbonara. 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b> 1 Sopa de fideos. 2 <u>Ternera en salsa con ensalada de lechuga y tomate</u> . P Fruta de temporada.	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b> 1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b> 1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b> 1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P Fruta de temporada.	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b> 1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b> 1 <u>Patatas con verdura</u> . 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b> 1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b> 1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b> 1 Espinacas rehogadas. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b> 1 Pasta napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b> 1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b> 1 <u>Pisto de verduras</u> . 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b> 1 Arroz integral hortelano ( <u>sin guisantes ni judías verdes</u> ). 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b> 1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b> 1 Pasta integral a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b> 1 Acelgas con zanahoria. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b> 1 <u>Patatas con verdura</u> . 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b> 1 Arroz tres delicias ( <u>sin guisantes</u> ). 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a legumbres y proteína de la leche

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b> 1 Menestra de verduras ( <u>sin guisantes ni judías verdes</u> ). 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b> 1 Pasta integral <u>con verduras</u> . 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b> 1 Sopa de fideos. 2 <u>Ternera en salsa con ensalada de lechuga y tomate</u> . P Fruta de temporada.	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b> 1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b> 1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P <u>Fruta de temporada</u> .
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b> 1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P Fruta de temporada.	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b> 1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b> 1 <u>Patatas con verdura</u> . 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b> 1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b> 1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P <u>Fruta de temporada</u> .
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b> 1 Espinacas rehogadas. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b> 1 Pasta napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b> 1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b> 1 <u>Pisto de verduras</u> . 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b> 1 Arroz integral hortelano ( <u>sin guisantes ni judías verdes</u> ). 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b> 1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b> 1 Pasta integral a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b> 1 Acelgas con zanahoria. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b> 1 <u>Patatas con verdura</u> . 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b> 1 Arroz tres delicias ( <u>sin guisantes</u> ). 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a merluza

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	<u>Fogonero</u> en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	<u>Bacalao</u> a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Mero a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a pescado (excepto merluza)

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	<u>Merluza</u> con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	<u>Merluza</u> a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Merluza empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	<u>Merluza</u> al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	<u>Merluza</u> con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
 En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
 Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a pescado

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara.  2 <u>Albóndigas de ternera</u> con pisto.  P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa.  2 <u>Roti de pavo</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada.  2 <u>Garbanzos estofados con verdura</u> .  P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.  2 Lomo asado con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate.  2 <u>Pollo al ajillo</u> con ensalada de lechuga y maíz.  P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana.  2 <u>Filete de ternera plancha</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.  P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura.  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano.  2 <u>Filete de pavo</u> con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.  P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa.  2 <u>Judías pintas con verdura</u> .  P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias.  2 <u>Nuggets veganos</u> con ensalada de lechuga y tomate.  P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a pescados, mariscos, lentejas y frutos secos

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	<u>Albóndigas de ternera</u> con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	<u>Roti de pavo</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	<u>Garbanzos estofados con verdura.</u>
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	<u>Pollo al ajillo</u> con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	<u>Filete de ternera plancha con ensalada de lechuga y zanahoria.</u>
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	<u>Pisto de verduras.</u>
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	<u>Filete de pavo</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	<u>Judías pintas con verdura.</u>
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	<u>Nuggets veganos</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a tomate frito

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral carbonara. 2 Bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa ( <u>sin tomate</u> ). 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con <u>verduras</u> . 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta con verdura. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa ( <u>sin tomate</u> ). 2 Palometa al horno y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias. 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

# FEBRERO / FEBRUARY 2026

## Alergia a legumbres (excepto judía verde y blanca), huevo y plátano

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras ( <u>sin guisantes</u> ).
2	Cinta de lomo y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>sin huevo</u> carbonara.
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Sopa de fideos <u>sin huevo</u> .
2	Ternera en salsa con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Chuleta Sajonia con quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Espinacas rehogadas.
2	Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Pisto de verduras.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano ( <u>sin guisantes</u> ).
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>sin huevo</u> a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Acelgas con zanahoria.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias ( <u>sin guisantes</u> ).
2	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a huevo, leche y déficit de DAO

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Merluza a la plancha y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>sin huevo con verdura.</u>
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin huevo.</u>
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz <u>con tomate.</u>
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur de soja.</u>

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	<u>Palometa con tomate</u> y quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	<u>Patatas con verdura.</u>
2	Alubias blancas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y maíz.
P	<u>Yogur de soja.</u>

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	<u>Mero en salsa</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> napolitana.
2	<u>Merluza</u> al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. 
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur de soja.</u>

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	<u>Hamburguesa de ternera</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>sin huevo con tomate.</u>
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos con verdura.
2	<u>Filete de pollo</u> con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias ( <u>sin huevo ni jamón york</u> ).
2	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur de soja.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

# FEBRERO / FEBRUARY 2026

## Sin cerdo

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>con verdura.</u> 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz <u>con tomate.</u> 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Patatas <u>con verdura.</u> 2 Alubias blancas estofadas con verdura. P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de huevo y <u>calabacín</u> con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana. 2 Marrajo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>con tomate.</u> 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos <u>con verdura.</u> 2 Filete de pollo con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias ( <u>sin jamón york</u> ). 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a lactosa

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>con verduras.</u> 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur <u>de soja.</u>
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur <u>de soja.</u>
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur <u>de soja.</u>
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias. 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur <u>de soja.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a pimiento, tomate natural, sandía, melón, melocotón y nectarina

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras.	1 Pasta integral carbonara.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.	1 Crema de calabaza.	1 Arroz a la milanesa.
2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y maíz.	2 Bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria.	2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.	2 Pollo asado con patatas al vapor.	2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P Fruta de temporada.	P Fruta de temporada.	P Fruta de temporada.	P Fruta de temporada.	P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras.	1 Pasta salteada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura.	1 Brócoli rehogado.	1 Arroz integral con tomate.
2 Tortilla francesa con jamón quinoa.	2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.	2 Lomo asado con cuscús.	2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.	2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P Fruta de temporada.	P Fruta de temporada.	P Fruta de temporada.	P Fruta de temporada.	P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados.	1 Pasta napolitana.	1 Crema de calabacín ecológico.	1 Lentejas estofadas con verdura.	1 Arroz integral hortelano.
2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y maíz.	2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.	2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.	2 Pollo en su jugo con patatas fritas.	2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria.
P Fruta de temporada.	P Fruta de temporada.	P Fruta de temporada.	P Fruta de temporada.	P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria	1 Pasta integral a la milanesa.	1 Garbanzos a la riojana.	1 Judías verdes rehogadas.	1 Arroz tres delicias.
2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.	2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.	2 Lacón con patata al horno.	2 Ragut de pollo con cuscús.	2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria.
P Fruta de temporada.	P Fruta de temporada.	P Fruta de temporada.	P Fruta de temporada.	P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Dieta ovolactovegetariana

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral <u>con verduras</u> . 2 Albóndigas veganas con pisto. P Fruta de temporada.	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata. P Fruta de temporada.	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Crema de calabaza. 2 <u>Tortilla francesa con queso</u> con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz <u>con tomate</u> . 2 <u>Judías pintas con verdura</u> . P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con quinoa. P Fruta de temporada.	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta salteada. 2 <u>Garbanzos estofados con verdura</u> . P Fruta de temporada.	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 <u>Patatas con verdura</u> . 2 Alubias blancas estofadas con verdura. P Fruta de temporada.	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas <u>veganas</u> con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral con tomate. 2 <u>Tortilla de patata</u> con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de huevo y calabacín <u>con ensalada de lechuga y tomate</u> . P Fruta de temporada.	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta napolitana. 2 <u>Alubias blancas con verdura</u> . P Fruta de temporada.	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Crema de calabacín ecológico. 2 <u>Hamburguesa vegana</u> con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 <u>Pisto de verduras</u> . 2 Lentejas estofadas con verdura. P Fruta de temporada.	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral hortelano. 2 <u>Huevos cocidos con salsa de tomate</u> con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>  1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral <u>con tomate</u> . 2 <u>Judías pintas con verdura</u> . P Fruta de temporada.	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 <u>Acelgas con zanahoria</u> . 2 Garbanzos con verduras. P Fruta de temporada.	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 <u>Judías verdes rehogadas</u> . 2 <u>Huevos cocidos con salsa de tomate</u> y con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz tres delicias (sin jamón york). 2 <u>Nuggets veganos</u> con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a pescados, mariscos, pollo y piel de la fruta

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral carbonara.
2	<u>Albóndigas de ternera</u> con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	<u>Tortilla francesa con queso</u> con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	<u>Roti de pavo</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	<u>Tortilla francesa</u> con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	<u>Garbanzos estofados</u> con verdura.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	<u>Albóndigas de ternera</u> con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	<u>Porción de pizza margarita</u> con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur.

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	<u>Filete de ternera plancha</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	<u>Pisto</u> de verduras.
2	Lentejas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	<u>Filete de pavo</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	<u>Judías pintas</u> con verdura.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de <u>pavo</u> con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	<u>Nuggets veganos</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
 En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja (TODAS SIN PIEL).  
 Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a huevo, pescado, leche, trigo, soja, frutos secos, coco y cacahuetes

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Menestra de verduras. 2 Cinta de lomo y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin huevo ni gluten con verdura.</u> 2 Albóndigas naturales de ternera con pisto. P Fruta de temporada.	1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin huevo ni gluten.</u> 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	1 Arroz <u>con tomate.</u> 2 Filete de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Crema de verduras. 2 Chuleta Sajonia y quinoa. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin huevo ni gluten</u> salteada. 2 Garbanzos estofados con verdura. P Fruta de temporada.	1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con <u>ensalada de lechuga y maíz.</u> P Fruta de temporada.	1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas <u>naturales</u> de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral con tomate. 2 Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz. P Fruta de temporada.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>
1 Guisantes rehogados. 2 Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta <u>sin huevo ni gluten</u> napolitana. 2 Filete de ternera plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	1 Arroz integral hortelano. 2 Filete de pavo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>
1 Crema de zanahoria 2 Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	1 Pasta integral <u>sin huevo ni gluten con tomate</u> 2 Judías pintas con verdura. P Fruta de temporada.	1 Garbanzos a la riojana. 2 Filete de pollo con patata al horno. P Fruta de temporada.	1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con <u>ensalada de lechuga y zanahoria.</u> P Fruta de temporada.	1 Arroz tres delicias ( <u>sin huevo ni jamón york</u> ). 2 Nuggets veganos con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a leche y marisco

02 LUNES / MONDAY*	
1	Menestra de verduras.
2	Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

03 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral <u>con verduras.</u>
2	Bacalao con pisto.
P	Fruta de temporada.

04 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

05 JUEVES / THURSDAY	
1	Crema de calabaza.
2	Pollo asado con patatas al vapor.
P	Fruta de temporada.

06 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz a la milanesa.
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur <u>de soja.</u>

09 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de verduras.
2	Tortilla francesa con jamón quinoa.
P	Fruta de temporada.

10 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

11 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Alubias blancas estofadas con verdura.
2	Lomo asado con cuscús.
P	Fruta de temporada.

12 JUEVES / THURSDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Albóndigas de pollo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

13 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral con tomate.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz.
P	Yogur <u>de soja.</u>

16 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

17 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta napolitana.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

18 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Crema de calabacín ecológico.
2	Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.
P	Fruta de temporada.

19 JUEVES / THURSDAY	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Pollo en su jugo con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

20 VIERNES / FRIDAY	
1	Arroz integral hortelano.
2	Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur <u>de soja.</u>

23 LUNES / MONDAY *	
1	Crema de zanahoria
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

24 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta integral a la milanesa.
2	Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

25 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Garbanzos a la riojana.
2	Lacón con patata al horno.
P	Fruta de temporada.

26 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Ragut de pollo con cuscús.
P	Fruta de temporada.

27 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur <u>de soja.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a melocotón, nuez, piel de la fruta

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Menestra de verduras.  2 Revuelto de calabacín y <u>verduritas</u> .  P <u>Yogur</u> .	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral <u>sin gluten</u> carbonara.  2 Bacalao con pisto.  P <u>Yogur</u> .	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin gluten</u> .  2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.  P <u>Yogur</u> .	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Crema de calabaza.  2 Pollo asado con patatas al vapor.  P <u>Yogur</u> .	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz a la milanesa.  2 Merluza en salsa de puerros con <u>verduritas</u> .  P <u>Yogur</u> .
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Crema de verduras.  2 Tortilla francesa con jamón quinoa.  P <u>Yogur</u> .	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta <u>sin gluten</u> salteada.  2 Mero a la marinera con <u>verduritas</u> .  P <u>Yogur</u> .	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 <u>Patatas con verdura</u> .  2 Lomo asado con cuscús.  P <u>Yogur</u> .	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Brócoli rehogado.  2 Albóndigas de pollo con patatas fritas.  P <u>Yogur</u> .	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral con tomate.  2 Limanda <u>en salsa</u> con <u>verduritas</u> .  P <u>Yogur</u> .
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Guisantes rehogados.  2 Revuelto de patata, bacon y huevo con <u>verduritas</u> .  P <u>Yogur</u> .	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta <u>sin gluten</u> napolitana.  2 Marrajo al horno con <u>verduritas</u> .  P <u>Yogur</u> .	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Crema de calabacín ecológico.  2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas.  P <u>Yogur</u> . 	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 <u>Sopa de fideos sin gluten</u> .  2 Pollo en su jugo con patatas fritas.  P <u>Yogur</u> .	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral hortelano.  2 Merluza a la riojana con <u>verduritas</u> .  P <u>Yogur</u> .
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>  1 Crema de zanahoria  2 Tortilla de patata con <u>verduritas</u> .  P <u>Yogur</u> .	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral <u>sin gluten</u> a la milanesa.  2 Palometa con tomate y <u>verduritas</u> .  P <u>Yogur</u> .	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Garbanzos a la riojana.  2 Lacón con patata al horno.  P <u>Yogur</u> .	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Judías verdes rehogadas.  2 Ragut de pollo con cuscús.  P <u>Yogur</u> .	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz tres delicias.  2 Merluza a la plancha con <u>verduritas</u> .  P <u>Yogur</u> .

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).

En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja (TODAS SIN PIEL)

Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

## Alergia a berenjena

<b>02</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Menestra de verduras. 2 Revuelto de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>03</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral carbonara. 2 Bacalao con pisto. P Fruta de temporada.	<b>04</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. 2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. P Fruta de temporada.	<b>05</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Crema de calabaza. 2 Pollo asado con patatas al vapor. P Fruta de temporada.	<b>06</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz a la milanesa. 2 Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y zanahoria. P Yogur.
<b>09</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Crema de verduras. 2 Tortilla francesa con jamón quinoa. P Fruta de temporada.	<b>10</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta salteada. 2 Mero a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>11</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Alubias blancas estofadas con verdura. 2 Lomo asado con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>12</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Brócoli rehogado. 2 Albóndigas de pollo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>13</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral con tomate. 2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz. P Yogur.
<b>16</b> <b>LUNES / MONDAY*</b>  1 Guisantes rehogados. 2 Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>17</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta napolitana. 2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>18</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Crema de calabacín ecológico. 2 Ragut de ternera con verduras ecológicas salteadas. P Fruta de temporada.	<b>19</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Lentejas estofadas con verdura. 2 Pollo en su jugo con patatas fritas. P Fruta de temporada.	<b>20</b> <b>VIERNES / FRIDAY</b>  1 Arroz integral hortelano. 2 Merluza a la riojana con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.
<b>23</b> <b>LUNES / MONDAY *</b>  1 Crema de zanahoria 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. P Fruta de temporada.	<b>24</b> <b>MARTES / TUESDAY</b>  1 Pasta integral a la milanesa. 2 Palometa con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria. P Fruta de temporada.	<b>25</b> <b>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*</b>  1 Garbanzos a la riojana. 2 Lacón con patata al horno. P Fruta de temporada.	<b>26</b> <b>JUEVES / THURSDAY</b>  1 Judías verdes rehogadas. 2 Ragut de pollo con cuscús. P Fruta de temporada.	<b>27</b> <b>VIERNES / FRIDAY*</b>  1 Arroz tres delicias. 2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. P Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (\*o pan integral).  
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja  
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.