

1	MARTES*		
1	Pasta integral napolitana <i>Neapolitan whole-wheat pasta</i>		
2	Merluza a la marinera con ensalada <i>Hake in a seafood sauce with salad</i>		
P	Fruta del tiempo Seasonal fruit		
	Calorías	Proteínas	H.C.
	624	18,7	92,6
			Lípidos
			17,8

2 MIÉRCOLES			
1	Lentejas estofadas con verdura <i>Lentils stew with vegetables</i>		
2	Lomo adobado con cuscús <i>Marinated pork loin with couscous</i>		
P	Fruta del tiempo Seasonal fruit		
	Calorías	Proteínas	H.C.
	866	34,9	91,8
			Lípidos
			35,6

3	JUEVES*			
1	Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i>			
2	Pollo en su jugo con ensalada <i>Chicken in its own juices with salad</i>			
P	Fruta del tiempo <i>Seasonal fruit</i>			
	Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
	687	29,2	63,0	32,7

4 VIERNES			
1	Arroz a la milanese <i>Milanese rice</i>		
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada <i>Scrambled eggs with potatoes and bacon with salad</i>		
P	Yogur Yogurt		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
814	28,2	87,5	38,1

7 LUNES*			
1	Sopa de ave <i>Chicken soup</i>		
2	Tortilla de patata con ensalada <i>Potato omelette with salad</i>		
P	Fruta del tiempo Seasonal fruit		
	Calorías	Proteínas	H.C.
	607	16,9	80,7
			Lípidos
			22,1

8		MARTES*	
1	Menestra de verdura <i>Vegetable stew</i>		
2	Marrajo horno con ensalada <i>Baked mako shark with salad</i>		
P	Fruta del tiempo <i>Seasonal fruit</i>		
	Calorías	Proteínas	H.C.
	678	40,5	74,7
			Lípidos
			21,0

9	MIÉRCOLES		
1	Crema de verdura <i>Fresh vegetable cream</i>		
2	Pasta boloñesa de soja <i>Pasta with soy Bolognese sauce</i>		
P	Fruta del tiempo Seasonal fruit		
	Calorías	Proteínas	H.C.
	642	21,2	99,9
			Lípidos
			15,2

10 JUEVES*				
1	Ensalada de alubias <i>Bean salad</i>			
2	Ragut de ternera con ensalada <i>Beef ragout with salad</i>			
P	Fruta del tiempo Seasonal fruit			
	Calorias	Proteínas	H.C.	Lípidos
	673	30,0	83,3	21,2

11		VIERNES		
1	Arroz integral con tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>			
2	Merluza a la andaluza con ensalada <i>Andalusian-style hake with salad</i>			
P	Yogur Yogurt			
	Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
	890	23,5	86,0	49,3

14	LUNES		
FESTIVO			

15		MARTES	
1	Pasta integral salteada <i>Sautéed whole wheat pasta</i>		
2	Merluza en salsa de puerros con ensalada <i>Hake in leek sauce with salad</i>		
P	Fruta del tiempo <i>Seasonal fruit</i>		
	Calorías	Proteínas	H.C.
	599	25.6	78.3
			Lípidos
			18.4

16		MIÉRCOLES		
1	Sopa de cocido <i>Madrid style stew: Noodle soup</i>			
2	Cocido completo <i>Madrid style stew: chickpeas, carrots, potato, beef & chicken.</i>			
P	Fruta del tiempo Seasonal fruit			
	Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
	610	26,5	94,0	11,3

JUEVES*				
1	Guisantes rehogados <i>Sautéed peas</i>			
2	Pollo asado con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>			
P	Fruta del tiempo Seasonal fruit			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
724	36.4	70.4	30.1	

18		VIERNES*	
1	Arroz tres delicias <i>Chinese fried rice</i>		
2	Tortilla francesa con jamón con ensalada <i>French omelet with ham with salad</i>		
P	Yogur Yogurt		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
773	30.8	87.6	32.7

21		LUNES*	
1	Crema de verdura <i>Fresh vegetable cream</i>		
2	Revuelto de patata, bacon y huevo con ensalada <i>Scrambled eggs with potatoes and bacon with salad</i>		
P	Fruta del tiempo <i>Seasonal fruit</i>		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
704	18.5	78.3	33.1

22		MARTES	
1	Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i>		
2	Pasta integral boloñesa de soja <i>Whole wheat pasta with soy Bolognese sauce</i>		
P	Fruta del tiempo Seasonal fruit		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
599	19.0	89.1	16.4

23		MIÉRCOLES	
1	Judías pintas estofadas <i>Stewed pinto beans with vegetables</i>		
2	Lacón con patatas al horno con ensalada <i>Lacon with baked potatoes with salad</i>		
P	Fruta del tiempo Seasonal fruit		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
762	29.9	97.0	23.9

JUEVES*				
1	Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i>			
2	Pollo al ajillo con ensalada <i>Chicken with garlic with salad</i>			
P	Fruta del tiempo Seasonal fruit			
	Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
	644	30.8	61.0	27.8

25		VIERNES	
1	Paella valenciana <i>Valencian paella</i>		
2	Tilapia en salsa de puerros con ensalada <i>Tilapia fish in leek sauce with salad</i>		
P	Yogur Yogurt		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
621	34.4	68.3	22.5

28 LUNES*			
1	Crema de verduras y legumbre <i>Vegetable and legume cream</i>		
2	Revuelto de atún con ensalada <i>Scrambled eggs with tuna with salad</i>		
P	Fruta del tiempo <i>Seasonal fruit</i>		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
660	27.8	70.5	26.7

29		MARTES	
1	Pasta a la milanesa <i>Pasta Milanese-style</i>		
2	Bacalao al horno con ensalada <i>Baked cod with salad</i>		
P	Fruta del tiempo Seasonal fruit		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
768	37.7	94.2	24.6

30		MIÉRCOLES*	
1	Arroz integral hortelano <i>Brown rice with vegetables</i>		
2	Garbanzos salteados <i>Sautéed chickpeas</i>		
P	Fruta del tiempo <i>Seasonal fruit</i>		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
751	26,0	112,5	19,0

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas serán manzana, plátano, pera, sandía, melón
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, watermelon, melon
This menu has been supervised by the School Management

SUGERENCIA DE CENAS SUGGESTIONS FOR DINNERS

	01 MARTES / TUESDAY Verdura y cerdo Vegetables and pork	02 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY Ensalada y pescado Salad and fish	03 JUEVES / THURSDAY Sopa y huevo Soup and egg	04 VIERNES / FRIDAY Ensalada y pescado Salad and fish
07 LUNES / MONDAY Verdura y pescado Vegetables and fish	08 MARTES / TUESDAY Patata y ternera Potato and beef	09 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY Arroz y pescado Rice and fish	10 JUEVES / THURSDAY Sopa y huevo Soup and egg	11 VIERNES / FRIDAY Ensalada y ave Salad and poultry
14 LUNES / MONDAY <i>Festivo.</i>	15 MARTES / TUESDAY Verdura y cerdo Vegetables and pork	16 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY Ensalada y huevo Salad and egg	17 JUEVES / THURSDAY Patata y pescado Potato and fish	18 VIERNES / FRIDAY Verduras y ave Vegetables and poultry
21 LUNES / MONDAY Sopa y ave Soup and poultry	22 MARTES / TUESDAY Ensalada y pescado Salad and fish	23 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY Verdura y huevo Vegetables and egg	24 JUEVES / THURSDAY Pasta y pescado Pasta and fish	25 VIERNES / FRIDAY Verdura y ternera Vegetables and beef
28 LUNES / MONDAY Arroz y pescado Rice and fish	29 MARTES / TUESDAY Ensalada y ave Salad and poultry	30 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY Verdura y pescado Vegetables and fish		



DESAYUNOS Y MERIENDAS - ESCUELA INFANTIL -



DÍA DE LA SEMANA	DESAYUNO	MERIENDA
Lunes	Tostada, tomate, leche y fruta	Bocadín 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

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a cacahuete y castaña

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a champiñón

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a frutos secos

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a frutos secos, kiwi

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a gallo y rodaballo

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a higo

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a kiwi

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a melocotón y derivados

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a melocotón y kiwi

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

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

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a melocotón, cacahuete y frutos secos

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a nuez

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a pistacho y castaña

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a sandía

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a sandía y kiwi

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a melón y mango

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

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

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a melón, melocotón y manzana con piel

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a plátano

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a plátano, melón, piel de la fruta

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a frutos secos, plátano, melón y sandía

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a cítricos

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a frutos secos, piel de la fruta

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a toda la fruta

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Yogur	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Yogur	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Yogur	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Yogur	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Yogur	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Yogur	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Yogur	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Yogur	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Yogur	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Yogur	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Yogur	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Yogur	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Yogur	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Yogur	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Yogur	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Yogur		

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

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Yogur	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Yogur	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Yogur	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Yogur	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Yogur	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Yogur	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Yogur	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Yogur	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Yogur	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Yogur	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Yogur	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Yogur	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Yogur	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Yogur	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Yogur	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Yogur		

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

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Yogur de soja	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Yogur de soja	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Yogur de soja	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Tortilla francesa ensalada P Yogur de soja
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Yogur de soja	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Yogur de soja	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Yogur de soja	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Yogur de soja	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur de soja
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza a la plancha ensalada P Yogur de soja	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Yogur de soja	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados (sin jamón york) 2 Pollo asado ensalada P Yogur de soja	18 VIERNES 1 Arroz con tomate 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur de soja
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Tortilla francesa ensalada P Yogur de soja	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Yogur de soja	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Yogur de soja	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Yogur de soja	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia al horno ensalada P Yogur de soja
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de chorizo ensalada P Yogur de soja	29 MARTES 1 Pasta salteada 2 Bacalao al horno ensalada P Yogur de soja	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Yogur de soja		

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

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

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

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado <u>ensalada</u> P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 <u>Arroz con tomate</u> 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 <u>Merluza a la plancha</u> ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 <u>Cocido de garbanzos con ternera y pollo</u> P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a gluten

	1 MARTES 1 <u>Pasta sin gluten ni huevo napolitana</u> 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 <u>Crema de calabaza</u> 2 Lomo adobado <u>ensalada</u> P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 <u>Sopa de ave sin gluten ni huevo</u> 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 <u>Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja</u> P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 <u>Merluza a la plancha</u> ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 <u>Pasta sin gluten ni huevo salteada</u> 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 <u>Sopa de cocido sin gluten ni huevo</u> 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 <u>Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja</u> P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 <u>Pasta sin gluten ni huevo a la milanesa</u> 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a gluten y frutos secos

	1 MARTES 1 <u>Pasta sin gluten ni huevo napolitana</u> 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 <u>Crema de calabaza</u> 2 Lomo adobado <u>ensalada</u> P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 <u>Sopa de ave sin gluten ni huevo</u> 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 <u>Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja</u> P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 <u>Merluza a la plancha</u> ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 <u>Pasta sin gluten ni huevo salteada</u> 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 <u>Sopa de cocido sin gluten ni huevo</u> 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 <u>Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja</u> P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 <u>Pasta sin gluten ni huevo a la milanesa</u> 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a huevo crudo, huevo cocido y frutos secos

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanese 2 <u>Bacalao a la riojana</u> ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 <u>Sajonia a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 <u>Arroz tres delicias (sin huevo)</u> 2 <u>Palometa con tomate</u> ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 <u>Cinta de lomo</u> ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 <u>Sajonia a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanese 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

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

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanese 2 <u>Bacalao a la riojana</u> ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 <u>Sajonia a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 <u>Merluza a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 <u>Guisantes rehogados (sin jamón york)</u> 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 <u>Arroz con tomate</u> 2 <u>Palometa con tomate</u> ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 <u>Cinta de lomo</u> ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 <u>Tilapia al horno</u> ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 <u>Sajonia a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 <u>Pasta salteada</u> 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a huevo

	1 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Bacalao a la riojana ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave sin gluten ni huevo 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragú de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido sin gluten ni huevo 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias (sin huevo) 2 Palometa con tomate ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Cinta de lomo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a huevo y leche

	1 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Bacalao a la riojana ensalada P Fruta del tiempo
7 LUNES* 1 Sopa de ave sin gluten ni huevo 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Fruta del tiempo
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo salteada 2 Merluza a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido sin gluten ni huevo 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados (sin jamón york) 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz con tomate 2 Palometa con tomate ensalada P Fruta del tiempo
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Cinta de lomo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia al horno ensalada P Fruta del tiempo
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo salteada 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a huevo y lentejas

	1 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Crema de zanahoria 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Bacalao a la riojana ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave sin gluten ni huevo 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido sin gluten ni huevo 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias (sin huevo) 2 Palometa con tomate ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Cinta de lomo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a huevo y pescado

	1 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo napolitana 2 Hamburguesa ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanese 2 Ragut de pavo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave sin gluten ni huevo 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Filete de pavo a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Filete de pollo a la plancha ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i> 	15 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo salteada 2 Albóndigas en salsa ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido sin gluten ni huevo 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias (sin huevo) 2 Ragut de ternera ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Cinta de lomo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Filete de pavo a la plancha ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo a la milanese 2 Filete de ternera a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a huevo y marisco

	1 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Bacalao a la riojana ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave sin gluten ni huevo 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragú de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido sin gluten ni huevo 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias (sin huevo) 2 Palometa con tomate ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Cinta de lomo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a huevo, marisco y pollo

	1 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Garbanzos a la riojana ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Bacalao a la riojana ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de fideos sin gluten ni huevo 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido sin gluten ni huevo 2 Cocido de garbanzos con ternera P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Hamburguesa vegetal ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias (sin huevo) 2 Palometa con tomate ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Cinta de lomo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Nuggets de Heura ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Arroz con verdura 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Sin ternera

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 <u>Revuelto de calabacín</u> ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 <u>Cocido de garbanzos con pollo</u> P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Sin carne

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Crema de zanahoria 2 Lentejas estofadas con verdura P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz con tomate 2 Tortilla francesa ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de fideos 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Revuelto de calabacín ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral con verdura 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido de garbanzos con verduras P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados (sin jamón york) 2 Hamburguesa vegetal ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias (sin jamón york) 2 Tortilla francesa ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Tortilla francesa ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Sopa de fideos 2 Judías pintas estofadas P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Nuggets de Heura ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Arroz con verdura 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta con verdura 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a leche

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P <u>Yogur de soja</u>
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P <u>Yogur de soja</u>
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 <u>Merluza a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 <u>Guisantes rehogados (sin jamón york)</u> 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 <u>Arroz con tomate</u> 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P <u>Yogur de soja</u>
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 <u>Tilapia al horno</u> ensalada P <u>Yogur de soja</u>
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 <u>Revuelto de chorizo</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 <u>Pasta salteada</u> 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a leche (cocinada sí)

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur de soja
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur de soja
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur de soja
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur de soja
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a lactosa, garbanzos y yogur de soja

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 <u>Merluza a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 <u>Sopa de fideos</u> 2 <u>Hamburguesa</u> <u>ensalada</u> P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 <u>Guisantes rehogados (sin jamón york)</u> 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 <u>Arroz con tomate</u> 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 <u>Tilapia al horno</u> ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 <u>Revuelto de chorizo</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 <u>Pasta salteada</u> 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 <u>Palometa con tomate</u> <u>ensalada</u> P Fruta del tiempo		

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

Alergia a lactosa, soja y frutos secos

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 <u>Pasta boloñesa</u> P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 <u>Merluza a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 <u>Guisantes rehogados (sin jamón york)</u> 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 <u>Arroz con tomate</u> 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 <u>Pasta integral boloñesa</u> P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 <u>Tilapia al horno</u> ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 <u>Revuelto de chorizo</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 <u>Pasta salteada</u> 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

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

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 <u>Pasta boloñesa</u> P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 <u>Patatas con verdura</u> 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 <u>Merluza a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 <u>Guisantes rehogados (sin jamón york)</u> 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 <u>Arroz con tomate</u> 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 <u>Pasta integral boloñesa</u> P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 <u>Tilapia al horno</u> ensalada P <u>Fruta del tiempo</u>
28 LUNES* 1 <u>Crema de verdura</u> 2 <u>Revuelto de chorizo</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 <u>Pasta salteada</u> 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a judías pintas

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 <u>Sopa de ave</u> 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 <u>Crema de verdura</u> 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a judías blancas y judías pintas

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 <u>Patatas con verdura</u> 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 <u>Sopa de ave</u> 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 <u>Crema de verdura</u> 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a legumbres (excepto guisantes y judías verdes)

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 <u>Crema de zanahoria</u> 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 <u>Patatas con verdura</u> 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 <u>Sopa de fideos</u> 2 <u>Hamburguesa ensalada</u> P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 <u>Sopa de ave</u> 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 <u>Crema de verdura</u> 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 <u>Palometa con tomate ensalada</u> P Fruta del tiempo		

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

Alergia a legumbres, melocotón y derivados

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 <u>Crema de zanahoria</u> 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 <u>Acelgas con zanahoria</u> 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 <u>Menestra de verdura (sin guisantes ni judías verdes)</u> 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 <u>Patatas con verdura</u> 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 <u>Sopa de fideos</u> 2 <u>Hamburguesa ensalada</u> P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 <u>Coliflor al ajoarriero</u> 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 <u>Arroz tres delicias (sin guisantes)</u> 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 <u>Sopa de ave</u> 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 <u>Crema de verdura</u> 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 <u>Arroz integral hortelano (sin guisantes ni judías verdes)</u> 2 <u>Palometa con tomate ensalada</u> P Fruta del tiempo		

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

Alergia a legumbre

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 <u>Crema de zanahoria</u> 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 <u>Acelgas con zanahoria</u> 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 <u>Menestra de verdura (sin guisantes ni judías verdes)</u> 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 <u>Patatas con verdura</u> 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 <u>Sopa de fideos</u> 2 <u>Hamburguesa ensalada</u> P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 <u>Coliflor al ajoarriero</u> 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 <u>Arroz tres delicias (sin guisantes)</u> 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 <u>Sopa de ave</u> 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 <u>Crema de verdura</u> 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 <u>Arroz integral hortelano (sin guisantes ni judías verdes)</u> 2 <u>Palometa con tomate ensalada</u> P Fruta del tiempo		

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

Alergia a legumbres y proteína de la leche

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Crema de zanahoria 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Acelgas con zanahoria 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Tortilla francesa ensalada P Fruta del tiempo
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura (sin guisantes ni judías verdes) 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Patatas con verdura 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Fruta del tiempo
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de fideos 2 Hamburguesa ensalada P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Coliflor al ajoarriero 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz con tomate 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Fruta del tiempo
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Tortilla francesa ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Sopa de ave 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia al horno ensalada P Fruta del tiempo
28 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de chorizo ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta salteada 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano (sin guisantes ni judías verdes) 2 Palometa con tomate ensalada P Fruta del tiempo		

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

Alergia a merluza

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 <u>Bacalao a la marinera</u> ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanese 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 <u>Bacalao a la andaluza</u> ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 <u>Tilapia en salsa de puerros</u> ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanese 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a pescado (excepto merluza)

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanese 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 <u>Merluza al horno</u> ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 <u>Merluza en salsa de puerros</u> ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanese 2 <u>Merluza al horno</u> ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a pescado

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 <u>Huevos cocidos con salsa de tomate</u> ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 <u>Filete de pavo a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 <u>Pollo al ajillo</u> ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i> 	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 <u>Revuelto de calabacín</u> ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 <u>Huevos cocidos con salsa de tomate</u> ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 <u>Filete de ternera a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a pescados, mariscos, lentejas y frutos secos

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 <u>Huevos cocidos con salsa de tomate</u> ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 <u>Crema de zanahoria</u> 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 <u>Filete de pavo a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 <u>Pollo al ajillo</u> ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 <u>Revuelto de calabacín</u> ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 <u>Huevos cocidos con salsa de tomate</u> ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 <u>Filete de ternera a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a tomate frito

	1 MARTES 1 Pasta integral con verdura 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz con verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja (sin tomate) P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral hortelano 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i> 	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja (sin tomate) P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta salteada 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

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

	1 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Crema de zanahoria 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanese 2 Bacalao a la riojana ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave sin gluten ni huevo 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura (sin guisantes) 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de fideos sin gluten ni huevo 2 Hamburguesa ensalada P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Coliflor al ajoarriero 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias (sin guisantes ni huevo) 2 Palometa con tomate ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Cinta de lomo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Sopa de ave sin gluten ni huevo 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo a la milanese 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano (sin guisantes) 2 Palometa con tomate ensalada P Fruta del tiempo		

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

Alergia a huevo, leche y déficit de DAO

	1 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Filete de pavo a la plancha cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz con tomate 2 Bacalao a la riojana ensalada P Fruta del tiempo
7 LUNES* 1 Sopa de ave sin gluten ni huevo 2 Tilapia al horno ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Merluza al horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Fruta del tiempo
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo con verdura 2 Merluza a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido sin gluten ni huevo 2 Cocido de garbanzos con ternera y pollo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados (sin jamón york) 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz con tomate 2 Palometa con tomate ensalada P Fruta del tiempo
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Merluza al horno ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Ragut de pavo ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia al horno ensalada P Fruta del tiempo
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Merluza a la riojana ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo con verdura 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Sin cerdo

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 <u>Filete de pavo a la plancha</u> cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 <u>Arroz con tomate</u> 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 <u>Pasta integral con verdura</u> 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 <u>Cocido de garbanzos con ternera y pollo</u> P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 <u>Guisantes rehogados (sin jamón york)</u> 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 <u>Arroz tres delicias (sin jamón york)</u> 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 <u>Ragut de pavo</u> ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 <u>Pasta con verdura</u> 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a lactosa

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P <u>Yogur de soja</u>
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P <u>Yogur de soja</u>
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 <u>Merluza a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 <u>Guisantes rehogados (sin jamón york)</u> 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 <u>Arroz con tomate</u> 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P <u>Yogur de soja</u>
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 <u>Tilapia al horno</u> ensalada P <u>Yogur de soja</u>
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 <u>Revuelto de chorizo</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 <u>Pasta salteada</u> 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

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

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Dieta ovolactovegetariana

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 <u>Huevos cocidos con salsa de tomate</u> ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 <u>Crema de zanahoria</u> 2 <u>Lentejas estofadas con verdura</u> P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 <u>Garbanzos salteados</u> P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 <u>Arroz con tomate</u> 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 <u>Sopa de fideos</u> 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 <u>Revuelto de calabacín</u> ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 <u>Patatas con verdura</u> 2 <u>Ensalada de alubias</u> P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 <u>Lentejas estofadas con verdura</u> P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 <u>Pasta integral con verdura</u> 2 <u>Revuelto de calabacín</u> ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 <u>Cocido de garbanzos con verduras</u> P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 <u>Guisantes rehogados (sin jamón york)</u> 2 <u>Hamburguesa vegetal</u> ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 <u>Arroz tres delicias (sin jamón york)</u> 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 <u>Sopa de fideos</u> 2 <u>Judías pintas estofadas</u> P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 <u>Nuggets de Heura</u> ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 <u>Arroz con verdura</u> 2 <u>Huevos cocidos con salsa de tomate</u> ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 <u>Pasta con verdura</u> 2 <u>Hamburguesa vegetal</u> ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

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

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 <u>Huevos cocidos con salsa de tomate</u> ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 <u>Garbanzos a la riojana</u> ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanese 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 <u>Sopa de fideos</u> 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 <u>Filete de pavo a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 <u>Lentejas estofadas con verdura</u> ensalada P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i> 	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 <u>Revuelto de calabacín</u> ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 <u>Cocido de garbanzos con ternera</u> P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 <u>Hamburguesa vegetal</u> ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 <u>Nuggets de Heura</u> ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 <u>Arroz con verdura</u> 2 <u>Huevos cocidos con salsa de tomate</u> ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanese 2 <u>Filete de ternera a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
 En este mes las frutas serán plátano, pera, sandía, melón (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

	1 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo napolitana 2 Hamburguesa natural ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Crema de zanahoria 2 Lomo adobado ensalada P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanese 2 Ragut de pavo ensalada P Fruta del tiempo
7 LUNES* 1 Sopa de ave sin gluten ni huevo 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Filete de pavo a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Filete de pollo a la plancha ensalada P Fruta del tiempo
14 LUNES* <i>FESTIVO</i>	15 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo salteada 2 Albóndigas naturales en salsa ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido sin gluten ni huevo 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados (sin jamón york) 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz con tomate 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Cinta de lomo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta sin gluten ni huevo boloñesa P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Filete de pavo a la plancha ensalada P Fruta del tiempo
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Sajonia a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta sin gluten ni huevo salteada 2 Filete de ternera a la plancha ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a leche y marisco

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P <u>Yogur de soja</u>
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P <u>Yogur de soja</u>
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 <u>Merluza a la plancha</u> ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 <u>Guisantes rehogados (sin jamón york)</u> 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 <u>Arroz con tomate</u> 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P <u>Yogur de soja</u>
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 <u>Tortilla francesa</u> ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 <u>Tilapia al horno</u> ensalada P <u>Yogur de soja</u>
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 <u>Revuelto de chorizo</u> ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 <u>Pasta salteada</u> 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a frutos secos, LTP y kiwi

	1 MARTES 1 Pasta integral con verdura 2 Merluza a la marinera verduras salteadas P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo verduras salteadas P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz con verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo verduras salteadas P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata verduras salteadas P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno verduras salteadas P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja (sin tomate) P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera verduras salteadas P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral hortelano 2 Merluza a la andaluza verduras salteadas P Yogur
14 LUNES* <i>FESTIVO</i> 	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros verduras salteadas P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado verduras salteadas P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón verduras salteadas P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo verduras salteadas P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja (sin tomate) P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno verduras salteadas P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Acelgas con patata 2 Pollo al ajillo verduras salteadas P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros verduras salteadas P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún verduras salteadas P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta salteada 2 Bacalao al horno verduras salteadas P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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

Alergia a berenjena

	1 MARTES 1 Pasta integral napolitana 2 Merluza a la marinera ensalada P Fruta del tiempo	2 MIÉRCOLES* 1 Lentejas estofadas con verdura 2 Lomo adobado cuscús P Fruta del tiempo	3 JUEVES 1 Judías verdes rehogadas 2 Pollo en su jugo ensalada P Fruta del tiempo	4 VIERNES 1 Arroz a la milanesa 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Yogur
7 LUNES* 1 Sopa de ave 2 Tortilla de patata ensalada P Fruta del tiempo	8 MARTES 1 Menestra de verdura 2 Marrajo horno ensalada P Fruta del tiempo	9 MIÉRCOLES* 1 Crema de verdura 2 Pasta boloñesa de soja P Fruta del tiempo	10 JUEVES 1 Ensalada de alubias 2 Ragut de ternera ensalada P Fruta del tiempo	11 VIERNES* 1 Arroz integral con tomate 2 Merluza a la andaluza ensalada P Yogur
14 LUNES* FESTIVO	15 MARTES 1 Pasta integral salteada 2 Merluza en salsa de puerros ensalada P Fruta del tiempo	16 MIÉRCOLES* 1 Sopa de cocido 2 Cocido completo P Fruta del tiempo	17 JUEVES 1 Guisantes rehogados 2 Pollo asado ensalada P Fruta del tiempo	18 VIERNES 1 Arroz tres delicias 2 Tortilla francesa con jamón ensalada P Yogur
21 LUNES* 1 Crema de verdura 2 Revuelto de patata, bacon y huevo ensalada P Fruta del tiempo	22 MARTES 1 Crema de calabaza 2 Pasta integral boloñesa de soja P Fruta del tiempo	23 MIÉRCOLES* 1 Judías pintas estofadas 2 Lacón con patatas al horno ensalada P Fruta del tiempo	24 JUEVES 1 Brócoli rehogado 2 Pollo al ajillo ensalada P Fruta del tiempo	25 VIERNES* 1 Paella valenciana 2 Tilapia en salsa de puerros ensalada P Yogur
28 LUNES* 1 Crema de verduras y legumbre 2 Revuelto de atún ensalada P Fruta del tiempo	29 MARTES 1 Pasta a la milanesa 2 Bacalao al horno ensalada P Fruta del tiempo	30 MIÉRCOLES* 1 Arroz integral hortelano 2 Garbanzos salteados P Fruta del tiempo		

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