

Semana 1

MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	JUDIAS VERDES CON PATATAS	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ DE VERDURAS	LENTEJAS CON VERDURAS	PASTA INTEGRAL MARINERA
Ingredientes	Judías verdes, cebolla y patatas.	Judías blancas, patatas, zanahorias, cebolla, pimientos verdes y rojos, tomate, ajo y pimentón.	Arroz, judías verdes, pimiento verde y rojo, alcachofas, tomate y ajo.	Lentejas, zanahorias, cebolla, patatas, pimiento verde y rojo, ajo y tomate.	Pasta integral, mejillones, gambas, cebolla y tomate.
Alérgenos	-----	-----	-----	-----	Gluten, huevo, crustáceos, moluscos y pescados
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATAS	MERLUZA EMPANADA	POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA	EMPERADOR	LOMO ADOBADO
Ingredientes	Huevo y patatas.	"Elaboración propia". Merluza, pan rallado, harina y huevo.	Pollo, zanahoria, cebolla y tomate.	Emperador	Lomo de cerdo, fécula de patata, proteína de la leche, proteína de la soja.
Alérgenos	Huevo	Pescado, gluten y huevo	-----	Pescado	Gluten, lácteos y soja.
Técnica de cocinado	Horno y plancha	Frito	Cocido	Plancha	Plancha
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ZANAHORIA BABY	ENSALADA	ENSALADA
Ingredientes	Tomate y AOVE.	Lechuga, tomate, zanahoria y AOVE	Zanahoria baby	Lechuga, tomate, maíz y AOVE	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE
POSTRE PAN AGUA	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada/ yogur Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Gluten y lácteos	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 2

MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	GUISADO DE SEPIA Y PATATA	GUISANTES A LA FRANCESA	ARROZ INTEGRAL CON BROCOLI Y TORTILLA	SOPA DE COCIDO	CREMA DE VERDURAS
Ingredientes	(Patata, sepia, cebolla, pimiento verde y rojo y tomate)	(Guisantes, pavo, cebolla y pimentón)	(Arroz integral, brocoli, cebolla y huevo)	Fideos y caldo.	Calabacín, zanahoria, patata, cebolla y judías verdes.
Alérgenos	Moluscos	-----	Huevo	Huevo y gluten	-----
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido y plancha	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	TORTILLA FRANCESA	POLLO EMPANADO	MERLUZA EN SALSA MARINERA	COCIDO COMPLETO	SALMON A LA MOSTAZA
Ingredientes	Huevo	"Elaboracion propia" Pollo fresco, huevo, pan rallado.	Merluza, cebolla, gambas, mejillones, pimentón y laurel.	Pollo, cerdo, ternera, patatas, judia verde, zanahoria y garbanzos.	Salmón, cebolla, mostaza y miel.
Alérgenos	Huevo	Huevo y gluten	Huevo, pescado, crustaceos, moluscos y gluten.	-----	Pescado y mostaza
Técnica de cocinado	Plancha	Frito	Cocido	Cocido	Cocido
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	-----	ENSALADA
Ingredientes	Tomates, aceitunas y AOVE.	Lechuga, tomate, maiz y AOVE.	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE.	-----	Lechuga, tomate y AOVE.
POSTRE PAN AGUA	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada/ yogur Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 3

MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACÍN	ARROZ CON POLLO Y GARBANZOS	JUDIAS VERDES CON TOMATE	PASTA INTEGRAL CARBONARA
Ingredientes	Judías blancas, patatas, zanahoria, cebolla, pimientos verdes y rojos, judías verdes, ajo y pimentón.	Calabacin, patatas y cebolla.	Arroz, pollo y garbanzos.	Judías verdes y tomates.	Pasta integral, champiñon, bacon, nata y cebolla.
Alérgenos	-----	-----	-----	-----	Gluten, huevos y lácteos
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	REVUELTO DE GAMBAS CON AJETES Y TRIGUEROS	ALBÓNDIGAS DE TERNERA	TORTAS DE ATÚN	MERLUZA CON PATATAS PANADERA	ALITAS DE POLLO
Ingredientes	Huevo, gambas, ajetes, trigueros	"Elaboración propia". Carne picada ternera, harina, huevo, pan rallado, cebolla, jamón, tomate y patatas.	"Elaboración propia". Patata, huevo y atún.	Merluza, patatas, cebolla, pimientos verdes.	Pollo
Alérgenos	Huevo y crustáceos	Huevo y gluten	Huevo, pescado	Pescado	-----
Técnica de cocinado	Salteado	Frito y cocido	Plancha	Horno	Horno
GUARNICIÓN	ENSALADA	PATATAS	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
Ingredientes	Tomate y AOVE	Patatas	Lechuga, tomate y AOVE	Pepino, aceitunas y AOVE	Lechuga, tomate, maíz y AOVE
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada/ yogur Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 4

MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	PAELLA DE MARISCO	LENTEJAS CON VERDURAS	GUISADO DE PAVO	SOPA DE COCIDO	ENSALADA DE JUDIAS VERDES
Ingredientes	Arroz, sepia, gambas, mejillones, pimientos verde y rojo, ajos y tomate.	Lentejas , zanahoria, patatas,cebolla,pimientos verde y rojo, ajo y tomate.	Patatas, pavo, zanahoria, pimiento rojo y verde, cebolla, tomate y pimentón.	Fideos y caldo.	Judías verdes, huevo, tomate, atún, maíz y AOVE.
Alérgenos	Moluscos y pescado	-----	-----	Huevo y gluten	Huevo y pescado
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	QUESO FRESCO	BOQUERONES	TORTILLA FRANCESA	COCIDO COMPLETO	POLLO ASADO CON PATATAS
Ingredientes	Queso fresco, oregano y AOVE.	"Elaboración propia". Boquerones, harina.	Huevo.	Pollo, cerdo, ternera, patatas, judía verde, zanahoria y garbanzos.	Pollo, patatas.
Alérgenos	Lácteos	Pescado y gluten	Huevo	-----	-----
Técnica de cocinado	Fresco	Frito	Plancha	Cocido	Horno
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	-----	ENSALADA
Ingredientes	Tomates y AOVE	Lechuga, tomate, maiz y AOVE.	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE.	-----	Tomates y AOVE.
POSTRE PAN AGUA	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada/ yogur Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 5

MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	MENESTRA	ARROZ CON HABICHUELAS	MACARRONES CON ATÚN	POTAJE DE VERDURAS	CREMA DE CALABAZA
Ingredientes	Judías verdes, zanahorias, alcachofas, guisantes, espárragos, champiñón y cebolla.	Judías pintas, arroz, cardo, ñora, cerdo (hueso de jamón, panceta y espinazo).	Macarrones integrales, atún, tomate, queso mozzarella.	Garbanzos, espinacas, zanahorias, patatas, judías verdes, tomate, ajo y cebolla.	Calabaza, calabacín, cebolla, zanahoria y patata.
Alérgenos	-----	-----	Gluten, huevo y lácteos	-----	-----
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido y horno	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATAS	CROQUETAS DE COCIDO	PECHUGA DE PAVO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA	BACALAO A LA NARANJA	MERLUZA CON VERDURA
Ingredientes	Huevo y patatas.	"Elaboración propia". Pollo, cerdo, ternera, harina, leche, pan rallado, huevo, nuez moscada.	Pavo, pimienta verde y roja, cebolla.	Bacalao, naranja y cebolla.	Merluza, calabacín, cebolla y zanahoria
Alérgenos	Huevo	Huevo, lácteos, frutos secos y gluten	-----	Pescado	Pescado
Técnica de cocinado	Horno y plancha	Fritas	Plancha	Horno	Horno
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	CALABACINES	ENSALADA
Ingredientes	Tomates y AOVE	Lechuga, tomate, maíz y AOVE.	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE	Calabacines	Tomate, lechuga y AOVE
POSTRE PAN AGUA	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada/ yogur Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 6

MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	COLIFLOR Y BROCOLI GRATINADO	ARROZ A LA CUBANA	GUISO DE PATATAS Y VERDURAS	SOPA DE COCIDO	LENTEJAS CON VERDURAS
Ingredientes	Coliflor, brocoli, cebolla, pimentón, leche, harina, queso, nuez moscada, mantequilla.	Arroz, tomate y huevo.	Patatas, judías verdes, zanahoria, cebolla y huevo.	Fideos y caldo.	Lentejas, zanahorias, cebolla, patatas, pimiento verde y rojo, ajo y tomate.
Alérgenos	Gluten, lácteos y frutos secos	Huevo	Huevo	Huevo y gluten	-----
TÉCNICA DE COCINADO	Cocido y horno	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	PECHUGA DE POLLO	LOMO DE CERDO	PANGA EMPANADA	COCIDO COMPLETO	EMPERADOR
Ingredientes	Pollo, cebolla.	Lomo, cebolla y pimientos.	"Elaboración propia" Panga, pan rallado, harina.	Pollo, cerdo, ternera, patatas, judía verde, zanahoria y garbanzos.	Emperador, ajo, limón, perejil.
Alérgenos	-----	-----	Pescado, gluten	-----	Pescado
TÉCNICA DE COCINADO	Plancha	Plancha	Frita	Cocido	Plancha 2
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	-----	ENSALADA
Ingredientes	Lechuga, tomate y AOVE	Pepino, tomate y AOVE.	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE.	-----	Lechuga, tomate, maix y AOVE.
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada/ yogur	Fruta de temporada
PAN	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco
AGUA					
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 7

MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	ARROZ 5 DELICIAS	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS	MOUSAKA	GAZPACHOS MANCHEGOS	COUSCOUS CON GARBANZOS Y VERDURAS
Ingredientes	Arroz integral, zanahoria, guisantes, cebolla, huevo y gambas.	Judías blancas, patatas, zanahorias, cebolla, pimientos verdes y rojos, tomate, ajo y pimentón.	Berenjena, carne picada de ternera, tomate, harina, leche, mantequilla, nuez moscada y queso.	Pollo, pimiento rojo, champiñon, torta de gazpacho, tomate y ajo.	Cous cous, garbanzos, pimiento verde, y rojo, calabacin, cebolla y zanahoria.
Alérgenos	Huevo y moluscos	-----	Gluten, frutos secos y lacteos	Gluten	Gluten
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Horno	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	ROLLITOS DE PRIMAVERA	FRITURA DE PESCADO	TORTILLA DE ESPINACAS	CABALLA	LUBINA
Ingredientes	"Elaboración propia" Harina, col, zanahoria, cebolla, carne picada de cerdo.	"Elaboración propia" Panga, boquerones, calamares, harina y limón.	Huevo y espinacas	Caballa	Lubina
Alérgenos	Gluten	Pescado, gluten y moluscos	Huevo	Pescado	Pescado
Técnica de cocinado	Horno	Frito	Plancha	Conserva	Horno
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	Pimientos
Ingredientes	Tomates y AOVE	Lechuga, tomate, pepino y AOVE	Lechuga, tomate, maiz y AOVE	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE	Pimientos
POSTRE PAN AGUA	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada/ yogur Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 8

MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA DE VERDURAS	LENTEJAS CON VERDURAS	LASAÑA DE ATÚN	POTAJE DE VERDURAS	ARROZ CON POLLO
Ingredientes	Calabacín, zanahoria, cebolla, judías verdes y patata.	Lentejas, zanahorias, cebolla, patatas, pimiento verde y rojo, ajo y tomate.	Pasta, atún, tomate, calabacín, pimientos, cebolla, harina, leche, mantequilla, nuez moscada y queso.	Garbanzos, espinacas, zanahorias, patatas, judías verdes, tomate, ajo y cebolla.	Arroz integral, pollo, ajo, pimientos verde y rojo y tomate.
Alérgenos	-----	-----	Gluten, pescado, lácteos y frutos secos	-----	-----
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Horno	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA VERDE	TORTILLA FRANCESA	MAGRA DE CERDO CON TOMATE	EMPANADA DE ATÚN
Ingredientes	"Elaboración propia" Carne picada de ternera y patatas	Merluza, cebolla, guisantes y harina.	Huevo.	Magra de cerdo, tomate, pimientos verde y rojo.	Hojaldre, atún, tomate y huevo.
Alérgenos	-----	Gluten y pescado	Huevo	-----	Gluten, huevo y pescado
Técnica de cocinado	Horno	Cocido	Plancha	Cocido	Horno
GUARNICION	ENSALADA	GUISANTES	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
Ingredientes	Lechuga, tomate y AOVE	Guisantes	Lechuga, tomate, maíz y AOVE	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE	Lechuga, tomate, maíz y AOVE
POSTRE PAN AGUA	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada/ yogur Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 1

MENÚ SIN CARNE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	JUDIAS VERDES CON PATATAS	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ DE VERDURAS	LENTEJAS CON VERDURAS	PASTA INTEGRAL MARINERA
Ingredientes	Judías verdes, cebolla y patatas.	Judías blancas, patatas, zanahorias, cebolla, pimientos verdes y rojos, tomate, ajo y pimentón.	Arroz, judías verdes, pimiento verde y rojo, alcachofas, tomate y ajo.	Lentejas, zanahorias, cebolla, patatas, pimiento verde y rojo, ajo y tomate.	Pasta integral, mejillones, gambas, cebolla y tomate.
Alérgenos	-----	-----	-----	-----	Gluten, huevo, crustaceos, moluscos y pescados
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATAS	MERLUZA EMPANADA	CALAMARES EN SALSA DE ZANAHORIA	EMPERADOR	CABALLA
Ingredientes	Huevo y patatas.	"Elaboracion propia" Merluza, pan rallado, harina y huevo.	Calamares, zanahoria, cebolla y tomate.	Emperador	Conserva de caballa.
Alérgenos	Huevo	Pescado, gluten y huevo	Pescado	Pescado	Pescado
Técnica de cocinado	Horno y plancha	Frito	Cocido	Plancha	Plancha
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ZANAHORIA BABY	ENSALADA	ENSALADA
Ingredientes	Tomate y AOVE	Lechuga, tomate, zanahoria y AOVE	Zanahoria baby	Lechuga, tomate, maiz y AOVE	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE
POSTRE PAN AGUA	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada/ yogur Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 2

MENÚ SIN CARNE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	GUISADO DE SEPIA Y PATATA	GUISANTES A LA FRANCESA	ARROZ INTEGRAL CON BROCOLI Y TORTILLA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE VERDURAS
Ingredientes	Patata, sepia, cebolla, pimiento verde y rojo y tomate.	Guisantes, cebolla y pimentón.	Arroz integral, brocoli, cebolla y huevo.	Fideos y caldo.	Calabacin, zanahoria, patata, cebolla y judías verdes.
Alérgenos	Moluscos	-----	Huevo	Huevo y gluten	-----
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido y plancha	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	TORTILLA FRANCESA	CROQUETAS DE BACALAO	MERLUZA EN SALSA MARINERA	COCIDO DE VERDURAS	SALMON A LA MOSTAZA
Ingredientes	Huevo.	Bacalao, cebolla, harina, huevo, pan rallado, nuez moscada.	Merluza, cebolla, gambas, mejillones, pimentón y laurel.	Patatas, judía verde, zanahoria y garbanzos.	Salmón, cebolla, mostaza y miel.
Alérgenos	Huevo	Pescado, gluten, huevo y frutos secos	Huevo, pescado, crustaceos, moluscos y gluten.	-----	Pescado y mostaza
Técnica de cocinado	Plancha	Frito	Cocido	Cocido	Cocido
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA
Ingredientes	Tomates, aceitunas y AOVE.	Lechuga, tomate, maiz y AOVE.	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE.		Lechuga, tomate y AOVE.
POSTRE PAN AGUA	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada/ yogur Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 3

MENÚ SIN CARNE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACÍN	ARROZ CON GARBANZOS	JUDIAS VERDES CON TOMATE	PASTA INTEGRAL CARBONARA
Ingredientes	Judías blancas, patatas, zanahoria, cebolla, pimientos verdes y rojos, judías verdes, ajo y pimentón.	Calabacín, patatas y cebolla.	Arroz y garbanzos.	Judías verdes y tomates.	Pasta integral, champiñón, bacon, nata y cebolla.
Alérgenos	-----	-----	-----	-----	Gluten, huevos y lácteos
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	REVUELTO DE GAMBAS CON AJETES Y TRIGUEROS	ALBÓNDIGAS DE MERLUZA	TORTAS DE ATÚN	MERLUZA CON PATATAS PANADERAS	EMPERADOR CON AJO Y PEREJIL
Ingredientes	Huevo, gambas, ajetes, trigueros.	"Elaboración propia". Merluza, harina, huevo, pan rallado, cebolla, tomate y patatas.	"Elaboración propia". Patata, huevo y atún.	Merluza, patatas, cebolla, pimientos verdes.	Emperador, ajo y perejil.
Alérgenos	Huevo y crustáceos	Huevo y gluten	Huevo y pescado	Pescado	Pescado
Técnica de cocinado	Salteado	Frito y cocido	Plancha	Horno	Horno2
GUARNICIÓN	ENSALADA	PATATAS	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
Ingredientes	Tomate y AOVE	Patatas	Lechuga, tomate y AOVE	Pepino, aceitunas y AOVE	Lechuga, tomate, maíz y AOVE
POSTRE PAN AGUA	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	Fruta de temporada pan blanco	Fruta de temporada/ yogur pan integral	Fruta de temporada pan blanco
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 4

MENÚ SIN CARNE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	PAELLA DE MARISCO	LENTEJAS CON VERDURAS	GUISADO DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE JUDIAS VERDES
Ingredientes	Arroz, sepia, gambas, mejillones, pimientos verde y rojo, ajos y tomate.	Lentejas , zanahoria, patatas,cebolla,pimientos verde y rojo, ajo y tomate.	Patatas, zanahoria, pimiento rojo y verde, cebolla, tomate y pimentón.	Fideos y caldo.	Judías verdes, huevo, tomate, atún, maíz y AOVE.
Alérgenos	Moluscos y pescado	-----	-----	Huevo y gluten	Huevo y pescado
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	QUESO FRESCO	BOQUERONES	TORTILLA FRANCESA	COCIDO DE VERDURAS	SALMÓN ASADO CON PATATAS
Ingredientes	Queso fresco, oregano y AOVE.	"Elaboración propia" Boquerones, harina.	Huevo	Patatas, judía verde, zanahoria y garbanzos.	Salmón, patatas.
Alérgenos	Lácteos	Pescado y gluten	Huevo	-----	Pescado
Técnica de cocinado	Fresco	Frito	Plancha	Cocido	Horno
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA
Ingredientes	Tomates y AOVE.	Lechuga, tomate, maíz y AOVE	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE		Tomates y AOVE
POSTRE PAN AGUA	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	Fruta de temporada pan blanco	Fruta de temporada/ yogur pan integral	Fruta de temporada pan blanco
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 5

MENÚ SIN CARNE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	MENESTRA	ARROZ CON HABICHUELAS	MACARRONES CON ATÚN	POTAJE DE VERDURAS	CREMA DE CALABAZA
Ingredientes	Judías verdes, zanahorias, alcachofas, guisantes, espárragos, champiñón y cebolla.	Judías pintas, arroz, cardo, ñora.	Macarrones integrales, atún, tomate, queso mozzarella.	Garbanzos, espinacas, zanahorias, patatas, judías verdes, tomate, ajo y cebolla.	Calabaza, calabacín, cebolla, zanahoria y patata.
Alérgenos	-----	-----	Gluten, huevo y lácteos	-----	-----
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido y horno	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATAS	CROQUETAS DE BACALAO	CABALLA	BACALAO A LA NARANJA	MERLUZA CON VERDURAS
Ingredientes	Huevo y patatas.	Bacalao, cebolla, harina, huevo, pan rallado, nuez moscada.	Conserva de caballa	Bacalao, naranja y cebolla	Merluza, calabacín, cebolla y zanahoria
Alérgenos	Huevo	Pescado, gluten, huevo y frutos secos	Pescado	Pescado	Pescado
Técnica de cocinado	Horno y plancha	Fritas	Plancha	Horno	Horno
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALDA	CALABACINES	ENSALADA
Ingredientes	Tomates y AOVE	Lechuga, tomate, maíz y AOVE	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE	Calabacines	Tomate, lechuga y AOVE
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada/ yogur	Fruta de temporada
PAN	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco
AGUA					
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 6

MENÚ SIN CARNE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	COLIFLOR Y BROCOLI GRATINADO	ARROZ A LA CUBANA	GUIZO DE PATATAS Y VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	LENTEJAS CON VERDURAS
Ingredientes	Coliflor, brocoli, cebolla, pimentón, leche, harina, queso, nuez moscada, mantequilla.	Arroz, tomate y huevo.	Patatas, judías verdes, zanahoria, cebolla y huevo.	Fideos y caldo.	Lentejas, zanahorias, cebolla, patatas, pimiento verde y rojo, ajo y tomate.
Alérgenos	Gluten, lacteos y frutos secos	Huevo	Huevo	Huevo y gluten	-----
TÉCNICA DE COCINADO	Cocido y horno	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	BACALAO AL AJILLO	MERLUZA	PANGA EMPANADA	COCIDO DE VERDURAS	EMPERADOR
Ingredientes	Bacalao, ajo.	Merluza, cebolla y pimientos.	"Elaboración propia" Panga, pan rallado, harina.	Patatas, judía verde, zanahoria y garbanzos.	Emperador, ajo, limón, perejil.
Alérgenos	Pescado	Pescado	Pescado, gluten	-----	Pescado
Técnica de cocinado	Plancha	Plancha	Frita	Cocido	Plancha
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA
Ingredientes	Lechuga, tomate y AOVE	Pepino, tomate y AOVE	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE		Lechuga, tomate, maiz y AOVE
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada/ yogur	Fruta de temporada
PAN	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco
AGUA					
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 7

MENÚ SIN CARNE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	ARROZ 5 DELICIAS	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS	MOUSAKA	GAZPACHOS MANCHEGOS DE VERDURAS	COUSCOUS CON GARBANZOS Y VERDURAS
Ingredientes	Arroz integral, zanahoria, guisantes, cebolla, huevo y gambas.	Judias blancas, patatas, zanahorias, cebolla, pimientos verdes y rojos, tomate, ajo y pimentón.	Berenjena, atún, cebolla, tomate, harina, leche, mantequilla, nuez moscada y queso.	Pimiento rojo, champiñón, torta de gazpacho, tomate y ajo.	Cous cous, garbanzos, pimiento verde, y rojo, calabacin, cebolla y zanahoria.
Alérgenos	Huevo y moluscos	-----	Gluten, pescado, frutos secos y lacteos	Gluten	Gluten
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Horno	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	ROLLITOS DE PRIMAVERA	FRITURA DE PESCADO	TORTILLA DE ESPINACAS	CABALLA	LUBINA
Ingredientes	"Elaboración propia" Harina, col, zanahoria, cebolla.	"Elaboración propia" Panga, boquerones, calamares, harina y limón.	Huevo y espinacas.	Caballa	Lubina
Alérgenos	Gluten	Pescado, gluten y moluscos	Huevo	Pescado	Pescado
Técnica de cocinado	Horno	Frito	Plancha	Conserva	Horno
GUARNICIÓN	ENSALDA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	PIMIENTOS
Ingredientes	Tomates y AOVE	Lechuga, tomate, pepino y AOVE	Lechuga, tomate, maiz y AOVE	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE	Pimientos
POSTRE PAN AGUA	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada/ yogur Pan integral	Fruta de temporada Pan blanco
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 8

MENÚ SIN CARNE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA DE VERDURAS	LENTEJAS CON VERDURAS	LASAÑA DE ATÚN	POTAJE DE VERDURAS	ARROZ CON GAMBAS
Ingredientes	Calabacín, zanahoria, cebolla, judías verdes y patata.	Lentejas, zanahorias, cebolla, patatas, pimiento verde y rojo, ajo y tomate.	Pasta, atún, tomate, calabacín, pimientos, cebolla, harina, leche, mantequilla, nuez moscada y queso.	Garbanzos, espinacas, zanahorias, patatas, judías verdes, tomate, ajo y cebolla.	Arroz integral, gambas, mejillones, ajo, pimientos verde y rojo y tomate.
Alérgenos	-----	-----	Gluten, pescado, lácteos y frutos secos	-----	Pescado, crustáceos y moluscos
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Horno	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	HAMBURGUESAS DE MERLUZA CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA VERDE	TORTILLA FRANCESA	EMPERADOR CON TOMATE	EMPANADA DE ATÚN
Ingredientes	"Elaboración propia" Merluza, cebolla, maicena y patatas.	Merluza, cebolla, guisantes y harina.	Huevo.	Emperador, tomate, pimientos verde y rojo.	Hojaldre, atún, tomate y huevo.
Alérgenos	Pescado	Gluten y pescado	Huevo	Pescado	Gluten, huevo y pescado
Técnica de cocinado	Horno	Cocido	Plancha	Cocido	Horno
GUARNICIÓN	ENSALADA	GUISANTES	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
Ingredientes	Lechuga, tomate y AOVE	Guisantes	Lechuga, tomate, maíz y AOVE	Lechuga, tomate, aceitunas y AOVE	Lechuga, tomate, maíz y AOVE
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada/ yogur	Fruta de temporada
PAN	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco
AGUA					
Alérgenos	Gluten	Gluten	Gluten	Lácteos y gluten	Gluten
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 1	TRITURADO				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	VERDURAS CON HUEVO	VERDURAS CON JUDÍAS BLANCAS Y MERLUZA	VERDURAS CON ARROZ Y POLLO	VERDURAS CON LENTEJAS Y EMPERADOR	VERDURAS CON LOMO DE CERDO
Ingredientes	Judías verdes, zanahoria, cebolla, patatas, calabacín y huevo.	Zanahoria, cebolla, patata, calabacín, judías blancas y merluza.	Zanahoria, cebolla, patata, calabacín, arroz y pollo.	Patatas, cebolla, zanahoria, calabacín, lentejas y emperador.	Patatas, cebolla, zanahoria, calabacín y lomo de cerdo.
Alérgenos	Huevo	Pescado	-----	Pescado	-----
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
POSTRE	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.
Alérgenos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos

Semana 2	TRITURADO				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	VERDURA CON SEPIA	VERDURAS CON GUISANTES Y POLLO	VERDURAS CON ARROZ Y HUEVO	COCIDO	VERDURAS CON SALMÓN
Ingredientes	Patata, zanahoria, calabacín, cebolla y sepia.	Patata, zanahoria, calabacín, cebolla, guisantes y pollo.	Patata, zanahoria, calabacín, cebolla, arroz y huevo.	Patatas, judía verde, zanahoria, garbanzos, ternera, pollo, cerdo.	Patatas, zanahorias, calabacín, cebolla y salmón.
Alérgenos	Moluscos	-----	Huevo	-----	Pescado
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
POSTRE	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.
Alérgenos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 3	TRITURADO				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	VERDURAS CON JUDÍAS BLANCAS Y HUEVO	VERDURAS CON TERNERA	VERDURAS CON ARROZ Y EMPERADOR	VERDURAS CON MERLUZA	VERDURAS CON POLLO
Ingredientes	Judías blancas, zanahoria, cebolla, patatas, calabacín y huevo.	Zanahoria, cebolla, patata, calabacín y ternera.	Zanahoria, cebolla, patata, calabacín, arroz y emperador.	Patatas, cebolla, zanahoria, calabacín, judías verdes y merluza.	Patatas, cebolla, zanahoria, calabacín y lomo de pollo.
Alérgenos	Huevo	-----	Pescado	Pescado	-----
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
POSTRE	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.
Alérgenos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos

Semana 4	TRITURADO				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	VERDURA CON ARROZ Y SEPIA	VERDURAS CON EMPERADOR	VERDURAS CON HUEVO	COCIDO	VERDURAS CON SALMÓN
Ingredientes	Patata, zanahoria, calabacín, cebolla, arroz y sepia.	Patata, zanahoria, calabacín, cebolla,y emperador.	Patata, zanahoria, calabacín, cebolla, huevo.	Patatas, judía verde, zanahoria, garbanzos, ternera, pollo, cerdo.	Patatas, zanahorias, calabacín, cebolla y salmón.
Alérgenos	Moluscos	Pescado	Huevo	-----	Pescado
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
POSTRE	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.
Alérgenos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 5	TRITURADO				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	VERDURAS CON HUEVO	VERDURAS CON JUDÍAS PINTAS Y PANCETA	VERDURAS CON PAVO	VERDURAS CON BACALAO	VERDURAS CON TERNERA
Ingredientes	Judías verdes, zanahoria, cebolla, patatas, calabacín y huevo.	Zanahoria, cebolla, patata, calabacín, judías pintas y panceta.	Zanahoria, cebolla, patata, judías verdes, calabacín, pavo.	Patatas, cebolla, zanahoria, calabacín y bacalao.	Patatas, cebolla, zanahoria, calabacín y tenera.
Alérgenos	Huevo	-----	-----	Pescado	-----
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
POSTRE	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.
Alérgenos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos

Semana 6	TRITURADO				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	VERDURA CON HUEVO	VERDURAS CON LOMO DE CERDO Y ARROZ	VERDURAS CON PANGA	VERDURAS CON POLLO Y GARBANZOS	VERDURAS CON EMPERADOR
Ingredientes	Patata,coliflor, brocoli, zanahoria, calabacín, cebolla y huevo	Patata, zanahoria, calabacín, cebolla, lomo de cerdo y arroz.	Patata, zanahoria, calabacín, cebolla, y panga.	Patatas, judía verde, zanahoria, garbanzos y pollo.	Patatas, zanahorias, calabacín, cebolla y emperador.
Alérgenos	Huevo	-----	Pescado	-----	Pescado
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
POSTRE	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.
Alérgenos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

Semana 7	TRITURADO				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	VERDURAS CON HUEVO	VERDURAS CON JUDÍAS BLANCAS Y MERLUZA	VERDURAS CON TERNERA	VERDURAS CON POLLO	VERDURAS CON GARBANZOS Y LUBINA
Ingredientes	Judías verdes, zanahoria, cebolla, patatas, calabacín y huevo.	Zanahoria, cebolla, patata, calabacín, judías blancas y merluza.	Zanahoria, cebolla, patata, calabacín, ternera	Patatas, cebolla, zanahoria, calabacín, y pollo.	Patatas, cebolla, zanahoria, calabacín, garbanzos y lubina.
Alérgenos	Huevo	Pescado	-----	-----	Pescado
TÉCNICA DE COCINADO	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
POSTRE	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.
Alérgenos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos

Semana 8	TRITURADO				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	VERDURA CON TERNERA Y PASTA	VERDURAS CON LENTEJAS Y MERLUZA	VERDURAS CON HUEVO	VERDURAS CON GARBANZOS Y MAGRA DE CERDO	VERDURAS CON EMPERADOR Y ARROZ
Ingredientes	Patata, zanahoria, calabacín, cebolla y pasta.	Patata, zanahoria, calabacín, cebolla, lentejas y merluza.	Patata, zanahoria, calabacín, cebolla y huevo.	Patatas, judía verde, zanahoria, garbanzos y magra de cerdo.	Patatas, zanahorias, calabacín, cebolla, emperador y arroz.
Alérgenos	Gluten	Pescado	Huevo	-----	Pescado
TÉCNICA DE COCINADO	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
POSTRE	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.	Fruta de temporada triturada con yogur.
Alérgenos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				

