

Semana 1

MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	MACARRONES BOLOÑESA	LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ 5 DELICIAS	ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS	ENSALADILLA
Ingredientes	Macarrones integrales, carne picada de ternera, chorizo, tomate y queso	Lentejas, zanahorias, cebolla, patatas, pimiento verde y rojo, ajo, tomate	Arroz, zanahorias, guisantes, huevo, pavo, gambas	Judías blancas, pimientos verdes y rojos, tomates, cebolla	Patata, variantes (pepinillo y zanahoria), mahonesa, atún
Alérgenos	Gluten, lácteos, huevo	-----	Huevo, crustaceos	-----	Huevo, pescado, sulfitos
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	TORTILLA FRANCESA	EMPERADOR CON TOMATE	ROLLITOS PRIMAVERA	PANGA EMPANADO	ALITAS POLLO
Ingredientes	Huevo	Emperador y tomate	Harina, col, zanahoria, cebolla, carne de cerdo picada	Panga, harina, pan rallado	Pollo
Alérgenos	Huevo	Pescado	Gluten	Pescado, gluten	-----
Técnica de cocinado	Plancha	Horno	Horno	Frito	Horno
GUARNICIÓN	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Patatas	Ensalada
Ingredientes	Lechuga, totmate, maíz	Lechuga, pepino, aceitunas	Tomates	Patatas	Lechuga, tomate, maíz
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, 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	<i>ENSALADA DE ARROZ CON LENTEJAS</i>	<i>CREMA DE CALABACÍN</i>	<i>MOJE</i>	<i>SOPA DE COCIDO</i>	<i>ENSALADA DE PATATA</i>
Ingredientes	Arroz integral, lentejas, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate, pepino	Patata, calabacín, cebolla	Tomate troceado, huevo, atún, aceitunas, cebolla	Fideos, caldo	Patata, tomate, huevo, cebolla, atún, aceitunas
Alérgenos	-----	-----	Huevo, pescado	Huevo y gluten	Huevo y pescado
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Fresco y cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	<i>REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS</i>	<i>POLLO EMPANADO</i>	<i>SALMÓN A LA MOSTAZA</i>	<i>COCIDO COMPLETO</i>	<i>MERLUZA AL HORNO</i>
Ingredientes	Huevo, ajetes, espárragos, gambas	Pollo, huevo, pan rallado	Salmón, mostaza, cebolla y miel	Pollo, cerdo, ternera, patatas, judías verdes, zanahorias, garbanzos	Merluza
Alérgenos	Huevo, crustaceos	Huevo, gluten	Pescado, mostaza	-----	Pescado
Técnica de cocinado	Plancha	Frito	Cocido	Cocido	Horno
GUARNICIÓN	-----	<i>Patatas</i>	<i>Champiñones</i>	-----	<i>Pisto</i>
Ingredientes	-----	Patatas	Champiñones	-----	Tomate, cebolla, calabacín, berenjenas
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, 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	<i>ESPIRALES CON ATÚN</i>	<i>LENTEJAS CON VERDURAS</i>	<i>PAELLA MARISCO</i>	<i>COUSCOUS CON VERDURAS Y GARBANZOS</i>	<i>SALMOREJO</i>
Ingredientes	Espirales integrales, atún, tomate, orégano	Lentejas, patatas, zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate	Arroz, sepia, gambas, mejillones, pimiento verde y rojo, ajos, tomate	Couscous, garbanzos, pimiento rojo y verde, zanahoria, calabacín, cebolla, tomate	Pan, tomate, huevo, jamón
Alérgenos	Gluten, pescado, huevo, soja, mostaza	-----	Moluscos, crustaceos, pescado	Gluten, huevo, soja, mostaza	Gluten, huevo
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Fresco
SEGUNDOS	<i>TORTILLA DE PATATAS</i>	<i>BACALAO REBOZADO</i>	<i>ENSALADA COMPLETA</i>	<i>CALAMARES EN SALSA</i>	<i>ASADO DE POLLO</i>
Ingredientes	Patatas, huevo	Bacalao, huevo, harina, gaseosas	Lechuga, tomate, bacon, queso, salsa mahonesa, mostaza	Calamares, cebolla, tomate, pimientos, laurel	Pollo, ajos, vino blanco
Alérgenos	Huevo	Gluten, pescado, huevo	Mostaza, lácteos, huevo, sulfitos	Moluscos	Sulfitos
Técnica de cocinado	Horno y plancha	Frito	Fresco	Cocido	Horno
GUARNICIÓN	<i>Ensalada</i>	<i>Ensalada</i>	-----	-----	<i>Patatas y tomate</i>
Ingredientes	Lechuga, tomate, aceitunas	Lechuga, tomate, maíz	-----	-----	Patatas y tomate
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 4

MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	ARROZ A LA CUBANA	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA DE JUDÍAS VERDES	MACARRONES CARBONARA	GARBANZOS CON TOMATE
Ingredientes	Arroz, tomate, huevo	Judía blanca, patata, zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, ajo, pimentón	Judías verdes, huevo, tomate, atún, maíz	Macarrones integrales, champiñón, bacon, nata, cebolla	Garbanzos, tomate, cebolla
Alérgenos	Huevo	-----	Huevo, pescado	Gluten, huevo, lácteos, soja, mostaza	-----
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	SALCHICHAS	PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS	ALBÓNDIGAS "Elaboración propia"	HUEVOS RELLENOS	EMPANADA
Ingredientes	Salchichas de cerdo, vino blanco	Merluza, pimientos piquillo, mahonesa, tomate, palitos de mar	Carne picada de ternera, harina, huevo, pan rallado, cebolla, jamón serrano, tomate, cebolla	Huevos, atún, tomate, mahonesa	Harina, aceite girasol, cerveza, atún, huevo, tomate
Alérgenos	Sulfitos	Pescado, huevo, crustaceos, sulfitos, soja, gluten	Huevo, gluten	Huevo, pescado, sulfitos	Gluten, huevo, pescado
Técnica de cocinado	Horno	Cocido	Cocido	Cocido	Horno
GUARNICIÓN	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Ingredientes	Pepino, aceitunas	Maíz, lechuga	Patatas	Lechuga	Lechuga, tomate, pepinos, aceitunas
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	MACARRONES CON ATÚN	LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ 5 DELICIAS	ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS	ENSALADILLA
Ingredientes	Macarrones integrales, tomate, atún, orégano, queso	Lentejas, zanahorias, cebolla, patatas, pimiento verde y rojo, ajo, tomate	Arroz, zanahorias, guisantes, huevo, gambas	Judías blancas, pimientos verdes y rojos, tomates, cebolla	Patata, variantes (pepinillo y zanahoria), mahonesa, atún
Alérgenos	Gluten, pescado, lácteos, soja, mostaza	-----	Huevo, crustaceos	-----	Huevo, sulfitos, pescado
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	TORTILLA FRANCESA	EMPERADOR CON TOMATE	ROLLOS DE PRIMAVERA	PANGA EMPANADO	SALMÓN HORNO
Ingredientes	Huevo	Emperador, tomate	Harina, col, zanahoria, cebolla	Panga, harina, pan rallado	Salmón
Alérgenos	Huevo	Pescado	Gluten	Pescado, gluten	Pescado
Técnica de cocinado	Plancha	Horno	Horno	Frito	Horno
GUARNICIÓN	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Patatas	Ensalada
Ingredientes	Lechuga, tomate, maíz	Lechuga, pepino, aceitunas	Tomates	Patatas	Lechuga, tomate, maíz
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	ENSALADA DE ARROZ CON LENTEJAS	CREMA DE CALABACÍN	MOJE	SOPA DE COCIDO	ENSALADA DE PATATA
Ingredientes	Arroz integral, lentejas, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate, pepino	Patata, calabacín, cebolla	Tomate troceado, huevo, atún, aceitunas, cebolla	Fideos, caldo	Patata, tomate, huevo, cebolla, atún, aceitunas
Alérgenos	-----	-----	Huevo, pescado	Huevo, gluten, soja, mostaza	Huevo, pescado
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Fresco y cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS	CROQUETAS DE BACALAO	SALMÓN A LA MOSTAZA	COCIDO DE VERDURAS	MERLUZA AL HORNO
Ingredientes	Huevo, ajetes, espárragos, gambas	Bacalao, cebolla, harina, huevo, pan rallado, nuez moscada	Salmón, mostaza, cebolla, miel	Patatas, judías verdes, zanahoria, garbanzos	Merluza
Alérgenos	Huevo, moluscos, crustaceos	Pescado, gluten, huevos, lácteos, frutos secos	Pescado, mostaza	-----	Pescado
Técnica de cocinado	Plancha	Frito	Cocido	Cocido	Horno
GUARNICIÓN	-----	Patatas	Champiñones	-----	Pisto
Ingredientes	-----	Patatas	Champiñones	-----	Tomate, cebolla, calabacín, berenjenas
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 3

MENÚ SIN CARNE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	<i>ESPIRALES CON ATÚN</i>	<i>LENTEJAS CON VERDURAS</i>	<i>PAELLA MARISCO</i>	<i>COUSCOUS CON VERDURAS Y GARBANZOS</i>	<i>SALMOREJO</i>
Ingredientes	Espirales integrales, atún, tomate, orégano	Lentejas, patatas, zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate	Arroz, sepia, gambas, mejillones, pimiento verde y rojo, ajos, tomate	Couscous, garbanzos, pimiento rojo y verde, zanahoria, calabacín, cebolla, tomate	Pan, tomate, huevo, jamón
Alérgenos	Gluten, pescado, huevo, soja, mostaza	-----	Molusco, pescado, crustaceos	Gluten, huevo, soja, mostaza	Gluten, huevo
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Fresco
SEGUNDOS	<i>TORTILLA DE PATATAS</i>	<i>BACALAO REBOZADO</i>	<i>ENSALADA COMPLETA</i>	<i>CALAMARES EN SALSAS</i>	<i>MERLUZA AL HORNO</i>
Ingredientes	Patatas, huevo	Bacalao, huevo, harina, gaseosas	Lechuga, tomate, queso, salsa mahonesa, mostaza	Calamares, cebolla, tomate, pimientos, laurel	Merluza
Alérgenos	Huevo	Gluten, huevo, pescado	Mostaza, lácteos, huevo, sulfito	Moluscos	Pescado
Técnica de cocinado	Horno y plancha	Frito	Fresco	Cocido	Horno
GUARNICIÓN	<i>Ensalada</i>	<i>Ensalada</i>	-----	-----	<i>Patatas y tomate</i>
Ingredientes	Lechuga, tomate, aceitunas	Lechuga, tomate, maíz	-----	-----	Patatas, tomate
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	ARROZ A LA CUBANA	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA JUDÍAS VERDES	MACARRONES CARBONARA	GARBANZOS CON TOMATE
Ingredientes	Arroz, tomate, huevo	Judía blanca, patata, zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, ajo, pimentón	Judías verdes, huevo, tomate, atún, maíz	Macarrones integrales, champiñón, nata, cebolla	Garbanzos, tomate, cebolla
Alérgenos	Huevo	-----	Huevo, pescado	Lácteos, gluten, soja, mostaza, huevo	-----
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
SEGUNDOS	CABALLA	PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS	ALBÓNDIGAS DE MERLUZA "elaboración propia"	HUEVOS RELLENOS	EMPANADA
Ingredientes	Caballa	Merluza, pimientos piquillo, mahonesa, tomate, palitos de mar	Merluza, harina, huevo, pan rallado, cebolla, tomate	Huevos, atún, tomate, mahonesa	Harina, aceite girasol, cerveza, atún, huevo, tomate
Alérgenos	Pescado	Pescado, huevo, crustaceos, soja, gluten, sulfitos	Gluten, huevo	Huevo, pescado, sulfitos	Gluten, huevo, pescado
Técnica de cocinado	Conserva	Cocido	Cocido	Cocido	Horno
GUARNICIÓN	Ensalada	Ensalada	Patatas	Ensalada	Ensalada
Ingredientes	Pepino, aceitunas	Maíz, lechuga	Patatas	Lechuga	Lechuga, tomate, pepinos y aceitunas
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

TRITURADO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	VERDURAS CON HUEVO Y PASTA	VERDURAS CON EMPERADOR Y LENTEJAS	VERDURAS CON CERDO Y ARROZ	VERDURAS CON PANGA Y JUDÍAS BLANCAS	VERDURAS CON POLLO
Ingredientes	Judías verdes, patata, calabacín, zanahoria, cebolla, pasta, huevo	Patata, calabacín, zanahoria, cebolla, lentejas, emperador	Patata, calabacín, zanahoria, cebolla, carne de cerdo picada	Patatas, calabacín, zanahoria, cebolla, judías blancas, panga	Patata, calabacín, zanahorias, cebolla, pollo
Alérgenos	Gluten, huevo, soja, mostaza	Pescado	Pescado	-----
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
POSTRE	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>
Alérgenos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos

Semana 2

TRITURADO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	VERDURAS CON HUEVO Y ARROZ	VERDURAS CON POLLO	VERDURAS CON SALMÓN	COCIDO	VERDURAS CON MERLUZA
Ingredientes	Judías verdes, calabacín, zanahoria, cebolla, patata, arroz, huevo	Patata, calabacín, zanahorias, cebolla, pollo	Patatas, calabacín, zanahoria, cebolla, salmón	Patatas, zanahorias, judías verdes, ternera, pollo, cerdo, garbanzos	Patata, zanahoria, calabacín, cebolla, merluza
Alérgenos	Huevo	-----	Pescado	-----	Pescado
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
POSTRE	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>
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 PASTA Y HUEVO	VERDURAS CON LENTEJAS	VERDURAS CON ARROZ Y GAMBAS	VERDURAS CON COUSCOUS Y CALAMARES	VERDURAS CON POLLO
Ingredientes	Patata, calabacín, cebolla, zanahoria, pasta, huevo	Patatas, cebolla, zanahoria, calabacín, lentejas, bacalao	Patatas, cebolla, zanahoria, calabacín, arroz, gambas	Patatas, cebollas, zanahoria, calabacín, couscous, calamares	Patatas, cebolla, zanahoria, calabacines, pollo
Alérgenos	Gluten, huevo, soja, mostaza	Pescado	Crustaceos	Gluten, moluscos	-----
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
POSTRE	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>
Alérgenos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos

Semana 4

TRITURADO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	VERDURAS CON ARROZ Y SALCHICHAS DE CERDO	VERDURAS CON JUDÍAS BLANCAS Y MERLUZA	VERDURAS CON TERNERA	VERDURAS CON PASTA Y EMPERADOR	VERDURAS CON GARBANZOS Y HUEVO
Ingredientes	Patata, zanahoria, calabacín, cebollas, salchichas	Patatas, zanahorias, calabacín, cebollas, judías blancas, merluza	Patatas, zanahorias, calabacín, cebollas, ternera	Patatas, zanahorias, calabacín, cebollas, pasta, emperador	Patatas, zanahorias, calabacín, cebollas, garbanzos, huevo
Alérgenos	-----	Pescado	-----	Gluten, pescado, soja, mostaza	Huevo
Técnica de cocinado	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido	Cocido
POSTRE	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>	<i>Fruta de temporada triturada con yogur.</i>
Alérgenos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos
OBSERVACIONES:	Aliño de ensaladas: AOVE. Cocinado: aceite de oliva virgen. Sal yodada en las preparaciones.				