

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA	CENA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUIZO DE LENTEJAS (1)
				FISH & CHIPS (1,4)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
				YOGUR (7)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
				Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
					Merluza al horno con arroz y brócoli + fruta	Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA		ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
		ARROZ TRES DELICIAS	SALMÓN AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	HAMBURGUESA COMPLETA (1,3,7)
		TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	BULGUR CON VERDURAS (1)	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Pollo a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate fruta del tiempo	Sopa de rape con verduras y arroz fruta del tiempo	Crep de jamón y queso + menestra fruta del tiempo	Cus-cús con verduras y alubias fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA		ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUIZO DE LENTEJAS (1)	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
		ARROZ TRES DELICIAS	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,7,14)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)	MERLUZA A LA ESPALDA (4)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
		PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo con patata y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo	Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA		CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR (1,3,7,9)	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
		TORTILLA DE CALABACÍN (3)	MERLUZA (4)	PASTA A LA CARBONARA (1,3,6,7)	ESCALDUMS DE POLLO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7)
		ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Pollo a la plancha con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas fruta del tiempo	Quinoa con verduras + croquetas de cocido fruta del tiempo	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Bacalao con patata y pimiento rojo fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



Información sobre los menús

- * Acompañamos las comidas con pan y agua
- * Las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra prensado en frío
- * Nuestros yogures no contienen más de 12,3g de azúcar por 100g de producto
- * Intentamos utilizar productos de temporada sobretodo cuando hablamos de fruta
- * para la elaboración de estos menús se ha tenido en cuenta la normativa vigente del BOE (decreto 39/2019, del 17 de mayo) sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares y el Documento Español de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos.
- * En caso de no poder comer cerdo por razones religiosas, se le dará otra opción de proteína.
- * En caso de dieta astringente o blanda (dolores de barriga, diarreas..) se dará al comensal sopa o puré de zanahoria o arroz con zanahoria de primero y carne blanca o pescado blanco hervido o a la plancha con patata o arroz hervido de segundo. teniendo en cuenta el menú del día
- * **En caso de alergia alimentaria se adaptará el menú siempre que se presente un certificado médico al respecto**

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA				ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUIZO DE LENTEJAS (1)
CENA				FISH & CHIPS (1,4)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
				YOGUR (7)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
				Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
					Merluza al horno con arroz y brócoli + fruta	Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA		ENSALADA CHINA SIN JAMÓN	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
		ARROZ TRES DELICIAS	SALMÓN AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA O VEGANA COMPLETA (1,3,7)
		TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	BULGUR CON VERDURAS (1)	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Pollo a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate fruta del tiempo	Sopa de rape con verduras y arroz fruta del tiempo	Crep de pavo y queso + menestra fruta del tiempo	Cus-cús con verduras y alubias fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA		ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUIZO DE LENTEJAS (1)	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
		ARROZ TRES DELICIAS	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,7,14)	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)	MERLUZA A LA ESPALDA (4)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
		PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Conejo con patata y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	Musaka de berenjena con carne picada de ternera fruta del tiempo	Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA		CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR (1,3,7,9)	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
		TORTILLA DE CALABACÍN (3)	MERLUZA (4)	PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6)	ESCALDUMS DE POLLO	PIZZA DE QUESO (1,7)
		ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Pollo a la plancha con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas fruta del tiempo	Quinoa con verduras + croquetas de cocido fruta del tiempo	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Bacalao con patata y pimiento rojo fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



NO CARNE DE CERDO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CERDO. Esta carne se sustituirá por un producto similar. Los cambios del menú basal están marcados en rojo

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA	CENA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUIZO DE LENTEJAS (1)
				FALAFEL & CHIPS (1)	TOFU AL CURRI (6)	TORTILLA DE PATATA (3)
				YOGUR (7)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
				Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
					Hamburguesa de mijo con brócoli + fruta	Seitán a la plancha con champiñones y puré de moniato
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	CENA	ENSALADA CHINA SIN JAMÓN	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
		ARROZ TRES DELICIAS	BERENJENA AL HORNO (4)	HEURA AL CHIMICHURRI (6)	TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO (6)	HAMBURGUESA VEGANA (1,3,7)
		TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	BULGUR CON VERDURAS (1)	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Tempeh a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate fruta del tiempo	Sopa de miso con verduras y arroz fruta del tiempo	Crep de seitán + menestra fruta del tiempo	Cus-cús con verduras y alubias fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	CENA	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUIZO DE LENTEJAS (1)	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
		PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO	ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6)	TOFU A LA ESPALDA (6)	HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6)
		FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Tofu con patata y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa de miso con edamame y fideos fruta del tiempo	Musaka de berenjena con soja texturizada fruta del tiempo	Tofu con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CENA	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA SIN ATÚN
		TORTILLA DE CALABACÍN (3)	TOFU (6)	PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6)	GUIZO DE GARBANZOS CON PATATA	PIZZA DE QUESO (1,7)
		ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Tempeh con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas fruta del tiempo	Quinoa con verduras + croquetas de espinacas fruta del tiempo	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Tofu con patata y pimiento rojo fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



VEGETARIANO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan **CARNE O PESCADO**. Entendemos por vegetariano aquellas personas que no comen carne ni pescado. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA				ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS FALAFEL & CHIPS (1) YOGUR DE SOJA (6)	CREMA DE CALABAZA TOFU AL CURRI (6) ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS(1) PATATA PANEDERA JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Quinoa con guisantes y zanahoria + fruta	Hamburguesa de mijo con brócoli + fruta	Seitán a la plancha con champiñones y puré de moniato
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA		ENSALADA CHINA SIN JAMÓN ARROZ TRES DELICIAS ROLLITOS DE PRIMAVERA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE GARBANZOS BERENJENA AL HORNO (4) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL HEURA AL CHIMICHURRI (6) BULGUR CON VERDURAS (1) YOGUR DE SOJA (6)	SOPA DE VERDURAS (1,3,6,10) TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO (6) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (7) HAMBURGUESA VEGANA (1,3,7) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Tempeh a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + humus con pan fruta del tiempo	Sopa de miso con verduras y arroz fruta del tiempo	Crep de seitán + menestra fruta del tiempo	Cus-cús con verduras y alubias fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA		ENSALADA VERDE PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS (1) VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE (6) ARROZ BLANCO GELATINA	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS TOFU A LA ESPALDA (6) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO HEURA AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN (6) PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Tofu con patata y pisto fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con frutos secos fruta del tiempo	Sopa de miso con edamame y fideos fruta del tiempo	Musaka de berenjena con soja texturizada fruta del tiempo	Tofu con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA		CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS VEGANAS (6) ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA TOFU (6) TUMBET FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE ALUBIAS PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS GUIZO DE GARBANZOS CON PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA SIN ATÚN PIZZA VEGANA (1) YOGUR DE SOJA (6)
CENA		Tempeh con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas fruta del tiempo	Quinoa con verduras + croquetas de espinacas fruta del tiempo	Tofu con zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Tofu con patata y pimiento rojo fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



VEGETARIANO VEGANO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan CARNE O PESCADO O HUEVOS O LÁCTEOS. Entendemos por vegetariano vegano aquellas personas que no comen carne ni pescado ni huevos ni lácteos. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.



				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA				ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS PESCADO REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (4) YOGUR (7)	CREMA DE CALABAZA POLLO AL CURRI ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Merluza al horno con arroz y brócoli + fruta	Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA		ENSALADA CHINA ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE GARBANZOS SALMÓN AL HORNO (4) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL PAVO AL CHIMICHURRI ARROZ CON VERDURAS YOGUR (7)	SOPA SIN GLUTEN MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4) JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (7) HAMBURGUESA COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN (3,7) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Pollo a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan sin gluten con tomate fruta del tiempo	Sopa de rape con verduras sin gluten fruta del tiempo	Crep sin gluten de jamón y queso + menestra fruta del tiempo	Quinoa con verduras y alubias fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA		ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) PASTA SIN GLUTEN AL PESTO (8) FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE ALUBIAS VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12) ARROZ BLANCO GELATINA	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS MERLUZA A LA ESPALDA (4) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN PATATA FRITA FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo con patata y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa sin gluten + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo	Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA		CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE CALABACÍN (3) ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA MERLUZA (4) TUMBET FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE ALUBIAS PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGANA (6) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4) ESCALDUMS DE POLLO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA SIN GLUTEN DE JAMÓN Y QUESO (7) YOGUR (7)
CENA		Pollo a la plancha con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas sin gluten fruta del tiempo	Quinoa con verduras fruta del tiempo	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Bacalao con patata y pimienta roja fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



SIN GLUTEN

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN o trazas de GLUTEN . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA	CENA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUIZO DE LENTEJAS (1)
				PESCADO REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (4)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
				YOGUR (7)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
					FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
				Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Merluza al horno con arroz y brócoli + fruta	Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA		ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
		ARROZ TRES DELICIAS	SALMÓN AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	HAMBURGUESA COMPLETA (1,3,7)
		TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	BULGUR CON VERDURAS (1)	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Pollo a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate fruta del tiempo	Sopa de rape con verduras y arroz fruta del tiempo	Crep de jamón y queso + menestra fruta del tiempo	Cus-cús con verduras y alubias fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA		ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUIZO DE LENTEJAS (1)	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
		PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)	RABAS DE CALAMAR SIN FRUTOS SECOS (1,2,3,4,7,14)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)	MERLUZA A LA ESPALDA (4)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
		FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
			FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo con patata y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo	Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA		CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR (1)	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
		TORTILLA DE CALABACÍN (3)	MERLUZA (4)	PASTA A LA CARBONARA (1,3,6,7)	ESCALDUMS DE POLLO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7)
		ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Pollo a la plancha con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas fruta del tiempo	Quinoa con verduras + croquetas de cocido fruta del tiempo	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Bacalao con patata y pimienta roja fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



NO FRUTOS SECOS

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan FRUTOS SECOS o trazas . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA	CENA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE LENTEJAS (1)
				FISH & CHIPS (1,4)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
				YOGUR DE SOJA (6)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta		Merluza al horno con arroz y brócoli + fruta		Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA		ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino y aceitunas SIN queso
		ARROZ TRES DELICIAS	SALMÓN AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA SIN LACTOSA (1)
		TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	BULGUR CON VERDURAS (1)	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR DE SOJA (6)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Pollo a la plancha con judía verde y patata fruta del tiempo	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate fruta del tiempo	Sopa de rape con verduras y arroz fruta del tiempo	Crep de jamón + menestra fruta del tiempo	Cus-cús con verduras y alubias fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA		ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUISO DE LENTEJAS (1)	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
		PASTA CON SALSA DE TOMATE (1,3,6,10)	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)	MERLUZA A LA ESPALDA (4)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
		FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNIGOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA SIN LACTOSA	PATATA FRITA
			FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo con patata y pisto fruta del tiempo	Tortilla francesa con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Sopa + pollo hervido con judía verde fruta del tiempo	Musaka de berenjena con carne picada fruta del tiempo	Lubina al horno con zanahoria y guisantes fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA		CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
		TORTILLA DE CALABACÍN (3)	MERLUZA (4)	PASTA A LA CARBONARA VEGANA (1,3,6)	ESCALDUMS DE POLLO	PIZZA SIN LACTOSA (1)
		ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR DE SOJA (6)
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
CENA		Pollo a la plancha con champiñones y arroz fruta del tiempo	Fajitas veganas fruta del tiempo	Quinoa con verduras fruta del tiempo	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli fruta del tiempo	Bacalao con patata y pimiento rojo fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



NO LACTOSA

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan LACTOSA o trazas . Los cambios del menú basal están marcados en rojo. ESTE MENÚ SI QUE CONTIENE TERNERA



				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA				ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUISO DE GARBANZOS
CENA				PESCADO REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (4)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
				YOGUR DE SOJA (6)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
					FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
				Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Merluza al horno con arroz y brócoli + fruta	Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA		ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA SIN GLUTEN	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino y aceitunas SIN queso
		ARROZ TRES DELICIAS	SALMÓN AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)	HAMBURGUESA COMPLETA SIN GLUTEN NI LACTOSA
		TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	ARROZ CON VERDURAS	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR DE SOJA (6)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Pollo a la plancha con judía verde y patata	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan sin gluten con tomate	Sopa de rape con verduras sin gluten	Crep sin gluten de jamón y queso + menestra	Quinoa con verduras y alubias
		fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA		ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUISO DE ALUBIAS	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
		PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)	MERLUZA A LA ESPALDA (4)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
		FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA SIN LACTOSA	PATATA FRITA
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Lomo con patata y pisto	Tortilla francesa con ensalada de quinoa	Sopa sin gluten + pollo hervido con judía verde	Musaka de berenjena con carne picada	Lubina al horno con zanahoria y guisantes
		fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA		CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN NI LACTOSA	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)
		TORTILLA DE CALABACÍN (3)	MERLUZA (4)	PASTA SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGANA (6)	ESCALDUMS DE POLLO	PIZZA SIN GLUTEN NI LACTOSA
		ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR DE SOJA (6)
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
CENA		Pollo a la plancha con champiñones y arroz	Fajitas veganas sin gluten	Quinoa con verduras	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli	Bacalao con patata y pimiento rojo
		fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					

- 1

CEREALES CON GLUTEN
- 2

CRUSTACEOS
- 3

HUEVOS
- 4

PESCADO
- 5

CACAHUETES
- 6

SOJA
- 7

LACTEOS
- 8

FRUTOS SECOS
- 9

APIO
- 10

MOSTAZA
- 11

SÉSAMO
- 12

SULFITOS
- 13

ALTRAMUZ
- 14

MOLUSCOS

SIN GLUTEN NI LACTOSA

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN, LACTOSA O DERIVADOS DE LA LECHE o trazas de GLUTEN, LACTOSA Y DERIVADOS . Este menú puede contener proteína de la leche de vaca y ternera. En caso que el alumno no pueda comer proteína de la leche de vaca (pvl) o ternera, que avise a cocina ya que se le tendrá que hacer un menú especial. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



SIN HUEVO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan HUEVO o trazas de HUEVO . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA	CENA			ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABAZA	GUIZO DE LENTEJAS (1)
				FALAFEL & CHIPS (1)	POLLO AL CURRI	TORTILLA DE PATATA (3)
				YOGUR (7)	ARROZ BASMATI	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
				Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
				Hamburguesa de mijo con brócoli + fruta		Pavo a la plancha con champiñones y puré de moniato
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA	CENA	ENSALADA CHINA	ENSALADA DE GARBANZOS	ENSALADA TROPICAL	SOPA (1,3,6,10)	ENSALADA GRIEGA (7)
		ARROZ TRES DELICIAS	BERENJENA AL HORNO (4)	PAVO AL CHIMICHURRI	TOFU REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO (6)	HAMBURGUESA COMPLETA (1,3,7)
		TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA	BULGUR CON VERDURAS (1)	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	PATATA AL HORNO
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Pollo a la plancha con judía verde y patata	Crema de zanahoria + huevo revuelto con pan con tomate	Sopa de miso con verduras y arroz	Crep de jamón y queso + menestra	Cus-cús con verduras y alubias
		fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA	CENA	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)	GUIZO DE LENTEJAS (1)	VICHYSOISE	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS	GAZPACHO
		PASTA AL PESTO (1,3,6,7,8,10)	VERDURAS REBOZADAS EN HARINA DE GABANZO	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)	TOFU A LA ESPALDA (6)	POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
		FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE, CANÓNICOS Y ACEITUNAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE PATATA	PATATA FRITA
			FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Lomo con patata y pisto	Tortilla francesa con ensalada de quinoa	Sopa + pollo hervido con judía verde	Musaka de berenjena con carne picada	Tofu con zanahoria y guisantes
		fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA	CENA	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA CÉSAR (1,3,7,9)	TREMPÓ DE ALUBIAS	SOPA DE ARROZ DE PESCADO (4)	ENSALADA MIXTA SIN ATÚN
		TORTILLA DE CALABACÍN (3)	TOFU (6)	PASTA A LA CARBONARA (1,3,6,7)	ESCALDUMS DE POLLO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7)
		ARROZ CON SALSA DE TOMATE	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			
		Pollo a la plancha con champiñones y arroz	Fajitas veganas	Quinoa con verduras + croquetas de cocido	Tortilla de calabacín + zanahoria y brócoli	Temera con patata y pimienta roja
		fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo	fruta del tiempo

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA					



SIN PESCADO NI MARISCO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan PESCADO O MARISCO o trazas de HUEVO PESCADO O MARISCO. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.