



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1	Día 2	Día 3
		<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
1º. Arroz de verduras con coliflor - 2º. Filete de merluza al horno <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio <b>Sulfitos, Apio</b> Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	1º. Sopa de ajo con piñones <b>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</b> 2º. Pechuga de pollo empanada <b>Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Soja</b> Ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b>	1º. Potaje de garbanzos <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Tortilla de patata <b>Huevo</b> Ensalada de lechuga, tomate, <b>zanahoria ecológica</b> y apio <b>Sulfitos, Apio</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
1º. Lentejas huertanas <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Tilapia al horno con tomate <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio <b>Sulfitos, Apio</b> Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	1º. Sopa de pescado con lluvia <b>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</b> 2º. Tortilla de patata <b>Huevo</b> Ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b>	1º. Crema de verduras natural de temporada <b>Sulfitos</b> 2º. Lomo asado en su jugo <b>Soja</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>	1º. Arroz integral meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. Ventresca de merluza al horno <b>Pescado</b> Pisto suave Fruta - Pan <b>Gluten</b>	1º. Menestra a la navarra <b>Gluten</b> 2º. Pollo asado con manzana - Patatas al montón <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b>
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
1º. Macarrones integrales con verdura y tomate <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Fogonero al horno <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha <b>Sulfitos, Apio</b> Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza <b>Sulfitos</b> 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con <b>pimiento ecológico</b> <b>Gluten, Soja, Sulfitos</b> Patatas a lo pobre <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b>	1º. Olla de legumbres <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. Filete de merluza a la gallega <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>	1º. Arroz blanco con tomate - 2º. Tortilla francesa <b>Huevo</b> Ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b>	

Un alérgeno\* es un componente que puede provocar alergia o intolerancia a personas sensibles a dicho compuesto. Por lo general, los alérgenos\* no son sustancias problemáticas en personas sanas. En esta tabla, la **presencia del alérgeno**, o de **trazas (T)** (debido a contacto cruzado), no siempre significa que la receta contenga ese alimento, sino que forma parte (en pequeñas cantidades) de la composición del ingrediente utilizado. En España, sólo el 5% de la población presenta algún tipo de alergia alimentaria. El 95% restante no presenta ninguna complicación al consumir dichos alérgenos\*.