

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Moltraz	Sésamo	Sulfitos	Altramuzos	Meluzcos

	VERDURA DE TEMPORADA				
	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE
Primeros	Sopa de pescado (1,3,4,6,10)	Ensalada fresca de manzana y pepino	Judías pintas estofadas	Garbanzos hortelanos (12)	Gazpacho Andaluz con su guarnición de hortalizas frescas (cebolla picada, pimiento verde y tomate) (12)
	Macarrones con salchichas frescas (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (3)	espaguetis a la boloñesa (1,3,6,7,12)	Ensalada Perifonea (3,4,12)	Mousaka Griega vegana (berenjena rellena con proteína de soja texturizada) con bechamel de calabacín (6)
Segundos	Chuleta de sajonia encebollada	Albóndigas a la jardinera (6,12)	Filete de pollo a la plancha	Bitoques en salsa española (1,2,3,4,6,11,12,14)	Falafel casero (elaborado con garbanzos ecológicos) con salsa de yogur (7)
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Bonito (MSC) a la plancha con ensalada de tomate fresco y orégano (4)
Dieta	Sopa de pescado (1,3,4,6,10)	Ensalada fresca de manzana y pepino	Ensalada mixta (3,4)	Ensalada Perifonea (3,4,12)	Gazpacho Andaluz con su guarnición de hortalizas frescas (12)
	Chuleta de sajonia a la plancha	Filete de pollo a la plancha	Filete de pollo a la plancha	Pescado a la plancha (4)	Bonito (MSC) a la plancha con ens. de tomate fresco y orégano (4)
Vegetariano	Brócoli rehogado	Ensalada fresca de manzana y pepino	Judías pintas estofadas	Garbanzos hortelanos (12)	Gazpacho Andaluz con su guarnición de hortalizas frescas (12)
Vegano	Huevos con bechamel gratinados (3,7)	Judías verdes rehogadas	Tortilla paisana (3,6,12)	Pimientos rellenos de verduras y arroz	Falafel casero (elaborado con garbanzos ecológicos) con salsa de yogur (7)
Celiaco	Brócoli rehogado	Arroz a la cubana (3)	Judías pintas estofadas	Ensalada Perifonea (3,4,12)	Gazpacho Andaluz con su guarnición de hortalizas frescas (12)
	Chuleta de sajonia encebollada	Pescado a la plancha (4)	Filete de pollo a la plancha	Pimientos rellenos de verduras y arroz	Bonito (MSC) a la plancha con ensalada de tomate fresco y orégano (4)

Se dispondrá de materias primas sin gluten, (presentes en la lista oficial de FACE) para la elaboración de menús para celíacos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Cruelty-free	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apo	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Almendra	Alfalfa

	VERDURA DE TEMPORADA				
	Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Primeros	Crema de legumbres (12)	Menestra de verduras	Salmorejo (1,3,5,6,10)	Coliflor al ajoarriero	Crema de puerros (7,12)
	Ensalada con vinagreta de miel y mostaza (10)	Arroz a la marinera (2,4,9,12,14)	Espaguetis al pesto (1,3,4,5,8,6,10)	Ensaladilla murciana (3,4,6,12)	Tumbet mallorquín
Segundos	Solomillo a la pimienta (7)	Huevos fritos con chistorra (3)	Pechuga villarroy (1,3,5,6,7,8,9,10)	Cinta de lomo a la plancha	Pollo troceado con sanfaina
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)
Dieta	Crema de legumbres (12)	Menestra de verduras	Salmorejo sin pan	Coliflor al ajoarriero	Tumbet mallorquín
	Pescado a la plancha (4)	Tortilla francesa (3)	Filete de pollo a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Pescado al horno (4)
Vegetariano	Ensalada con vinagreta de miel y mostaza (10)	Menestra de verduras	Salmorejo (1,3,5,6,10)	Coliflor al ajoarriero	Tumbet mallorquín
Vegano	Empanadillas de pisto (1,3,6,7)	Huevos fritos (3)	Palitos de berenjena a la miel (1)	Hamburguesa de legumbres casera (1)	Empanada casera (1,3,6,7)
Celiaco	Crema de legumbres (12)	Menestra de verduras	Ensalada mixta (3,4)	Coliflor al ajoarriero	Tumbet mallorquín
	Solomillo a la pimienta (7)	Huevos fritos con chistorra (3)	Pescado al horno (4)	Cinta de lomo con champiñones	Pollo troceado con sanfaina

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Cruelidades	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Alfalfa	Melocotón

	VERDURA DE TEMPORADA				
	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Primeros	Lentejas con chorizo	Porra antequerana (1,12)	Judías blancas guisadas con verduras (1)	Judías verdes al pimentón	Paella Valenciana (2,4,9,12,14)
	Verdura de temporada al grill	Garbanzos a la riojana	Macarrones a la Boloñesa (1,3,6,7,10,12)	Fideos a la cazuela (1,2,3,4,6,10,14)	Puré de verduras naturales
Segundos	Berenjena con carne y soja texturizada (6)	maza de cerdo asada	Trasero de pollo al horno	Hamburguesa con Queso (7)	alitas de pollo a la barbacoa (12)
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)
Dieta	Verdura de temporada al grill	Melón con jamón	Ensalada mixta (3,4)	Judías verdes al pimentón	Puré de verduras naturales
	Berenjena con soja texturizada (6)	maza de cerdo asada	Trasero de pollo al horno	Pescado al horno (4)	Pescado a la plancha (4)
Vegetariano	Verdura de temporada al grill	Porra antequerana (1,12)	Judías blancas guisadas con verduras (1)	Judías verdes al pimentón	Puré de verduras naturales
Vegano	Berenjena con soja texturizada (6)	Tomates rellenos al horno (3,7)	Verduras stir fry	Huevos fritos con calabacín plancha (3)	Nuggets vegetarianos (1,6)
Celiaco	Verdura de temporada al grill	Melón con jamón	Acelgas rehogadas	Judías verdes al pimentón	Puré de verduras naturales
	Berenjena con soja texturizada (6)	maza de cerdo asada	Trasero de pollo al horno	Huevos fritos con calabacín plancha (3)	alitas de pollo a la barbacoa (12)

Se dispondrá de materias primas sin gluten,(presentes en la lista oficial de FACE) para la elaboración de menús para celíacos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Cruellicios	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apo	Mortaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

VERDURA DE TEMPORADA

	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	JORNADA HINDÚ
Primeros	Salmorejo (1,3,5,6,10)	Acelgas con cachelos (12)	Garbanzos guisados	Crema hortelana al queso (7)	Ensalada Raita con salsa de yogur (7)
	Espinacas rehogadas con piñones (8)	Arroz con costillas	Empedrat de bacalao	Brócoli con ajitos	Pakoros de verduras con salsa chutney (1)
Segundos	tajine de cordero	Magro en salsa madrileña (7)	calabacín relleno de pisto (12)	Jamón asado	Pollo tandoori (7)
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado Tikka (4)
Dieta	Espinacas rehogadas con piñones (8)	Acelgas con cachelos (12)	Empedrat de bacalao	Brócoli con ajitos	Ensalada Raita con salsa de yogur (7)
	Pescado al horno (4)	Filete de pollo a la plancha	calabacín relleno de pisto (12)	Pescado a la plancha (4)	Pollo salteado con AOVE y curry
Vegetariano	Espinacas rehogadas con piñones (8)	Acelgas con cachelos (12)	Garbanzos guisados	Brócoli con ajitos	Sopa Dal Makhani de lentejas ecológicas (7)
Vegano	Quiche de verduras (3,7)	Huevos fritos con pimiento (3)	Huevos villarroy con ensalada de tomate natural (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ensalada de lentejas	Tofu de verduras salteadas con Garam Massala (6)
Celiaco	Espinacas rehogadas con piñones (8)	Acelgas con cachelos (12)	Empedrat de bacalao	Brócoli con ajitos	Ensalada Raita con salsa de yogur (7)
	tajine de cordero	Magro en salsa madrileña (7)	calabacín relleno de pisto (12)	Jamón asado	Pollo tandoori (7)

Se dispondrá de materias primas sin gluten,(presentes en la lista oficial de FACE) para la elaboración de menús para celíacos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apo	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Allergenos	Moluscos

	VERDURA DE TEMPORADA			
	Lunes 29	Martes 30		
Primeros	Gazpacho (1,12)	Arroz pelao (2,4,9,12,14)		
	Judías verdes con cachelos (12)	Crema de zanahoria (7,12)		
Segundos	Raxo gallego (12)	Filete de pollo a la mostaza (10)		
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)		
Dieta	Judías verdes rehogadas	Crema de zanahoria (7,12)		
	Pescado a la plancha (4)	Filete de pollo a la plancha		
Vegetariano	Judías verdes rehogadas	Crema de zanahoria (7,12)		
Vegano	Quiche de verduras (3,7)	Croquetas de boletus (1,3,7)		
Celiaco	Judías verdes rehogadas	Crema de zanahoria (7,12)		
	Raxo gallego (12)	Filete de pollo a la mostaza (10)		