



Desayuno

Leche con cacao, zumo, magdalenas, galletas, cereales, pan con mantequilla/mermelada, croissant



Media mañana

Yogurt con cereales, chocolate y galletas, quesitos...



Merienda

Bocadillo o sándwich (jamón, salchichón, chorizo, queso, mortadela, etc.), yogurt



- | | | | |
|------|--|-----|----------|
| A | Avellanas | M | Mostaza |
| AL | Frutos secos (avellana, almendra...) | MO | Molusco |
| AP | Apio | P | Pescado |
| CRUS | Crustáceos | SE | Sésamo |
| G | Gluten | SO | Soja |
| H | Huevo | SUL | Sulfitos |
| L | Leche | | |
| CROQ | L, G, SO (puede tener trazas de CRUS, MO, H y P) | | |

	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Comida		Macarrones con chorizo Cinta de lomo Fruta o lácteo L-Glu	Espinacas con garbanzos Tortilla Sacromonte Fruta o lácteo L-H	Risotto Pollo asado Fruta o lácteo L-Sul	Crema de zanahoria Milanesa de ternera Fruta o lácteo P-L-Glu
Cena					
	Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11 (3º ESO)	Viernes 12
Comida	Arroz blanco Huevos fritos/Salchichas Fruta o lácteo L	Lentejas castellanas Croquetas jamón Fruta o lácteo L-Glu	Pipirrana Serranito (Temera, pimientos) Fruta o lácteo L-H	Hamburguesa Especial Rozas Helado L-H-Glu	Espaguetis Boloñesa Merluza rebozada Fruta o lácteo P-L-Glu
Cena	Crema verduras Magro tomate Fruta o lácteo L	Sopa de pollo Salmón a la plancha Fruta o lácteo L-Glu-P	Plato combinado: Pollo empanado Huevos y patatas Fruta o lácteo Glu-H-L	Sopa de ave Solomillo de cerdo Fruta o lácteo L-Glu	
	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Comida	Canelones de atún Ensalada César Fruta o lácteo P-L-Glu	Cocido completo Fruta o lácteo Glu-L	Papas aliñas Solomillo al Whisky Fruta o lácteo L-Sul	Puré de verduras Pollo frito Fruta o lácteo L	Brócoli Ternera asada Fruta o lácteo L-Sul
Cena	Crema de puerros Pescado empanado Fruta o lácteo L-P	Ensalada canónigos Costillas asadas Fruta o lácteo L-Sul	Quesadillas Nachos guacamole Fruta o lácteo L-Glu	Campera Tortilla francesa Fruta o lácteo L-H	
	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Comida	Macarrones Carbonara Pollo Chilindrón Fruta o lácteo Glu-L	Alubia pinta Merluza rebozada Fruta o lácteo L-Glu-P	Salmorejo Tortilla camarones Fruta o lácteo L-P-H	Patatas con carne Calamares fritos Fruta o lácteo L-P-Glu	Arroz setas y gambas Pollo rebozado Fruta o lácteo L-P-Glu
Cena	Puré de verdura Lacón Pimentón Fruta o lácteo L	Sopa de ave Ternera guisada Fruta o lácteo L-Glu-Sul	Ensalada especial Pollo empanado Fruta o lácteo L-Sul	Guisantes con jamón Chuletas de cerdo Fruta o lácteo L	
	Lunes 29	Martes 30			
Comida	Sopa de ave Magro tomate Fruta o lácteo L-Glu	Lasaña de carne Ensalada rúcula Queso y nueces Fruta o lácteo L-Glu			
Cena	Calabacín a la plancha Albóndigas con patatas Fruta o lácteo L-Sul-Glu				