

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, ajo...) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta)  Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)  Cocido de garbanzos zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Pera conferencia y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla)  Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. - La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, zanahoria, cebolla) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur de soja y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Jueves	Primero	-																
	Segundo		-																	
	Guarnición		VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	#¡VALOR!																
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,															14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
		Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,															14	
	Segundo		Pollo salteado al ajillo																	
	Guarnición		Patata panadera al horno															14		
	Viernes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera (ton	1									9			11				
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zæ	1									9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14		
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,															14	
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo															14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9			11			
	Segundo		Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14		
	Guarnición		-																	
	Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera (tomat	1									9			11				
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1				4										14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin															14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1									9			11	12	14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																
Guarnición			-																	
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14		
	Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento roj	1				4										14			
	Guarnición	Patatas al vapor															14			
Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																		
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1														14			
	Guarnición	Ensalada de col fresca															14			
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria															14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14		
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9			11		14		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14		
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14		
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																	
		Guarnición	Patata panadera al horno															14		
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																	
Segundo		Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										14			
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guisantes salteados con patatas Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Pera conferencia y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guisantes salteados con patatas Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad,garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cacahuete, lentejas, gra

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GRUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cacahuete, ten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de semana santa														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de semana santa														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	#¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	#¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													19	
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados con patatas													14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, car	1	2	3					9			11		14	
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zé	1							9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza.													19	
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ce														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo													19	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pur	1										11	12	14	
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria													19	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,i	1	2	3					9			11			
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1			4									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													19	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin													14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													19	
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(flideo, j	1							9			11	12	14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñoó														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí													14	
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojé	1			4									19	
			Guarnición	Patatas al vapor													14	
		Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(ce														
			Segundo	Guisantes salteados con patatas													19	
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pur	1										11	12	19	
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria													14	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí													14	
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori														
			Guarnición	Patata panadera al horno													19	
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tr														
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin kiwi

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis con zanahoria Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, berenjena) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con verduras (calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin tomate frito (todos los p

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato
Sin tomate frito (tc)	Semana 1	Lunes	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	Vacaciones de semana santa
	Martes	Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa	
	Miércoles	Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
	Jueves	Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!	
		Segundo	#¡VALOR!	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!	
		Segundo	#¡VALOR!	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε	
		Segundo	Tortilla francesa horno	3
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	19
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,	14
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1
		Guarnición	Ensalada de col fresca	14
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, ac	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo	
		Guarnición	Patata panadera al horno	14
	Viernes	Primero	Espaguetis con zanahoria	1
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zé	1
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza.	19
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat	3
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo	19
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pó	2
		Guarnición	-	
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,i	1
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con verduras(zanaho	1
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)	4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla	19
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin	19
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata	3
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	19
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiño	9
		Guarnición	-	11 12
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí	
		Segundo	Palometa encebollada(cebolla, aceite)	4
		Guarnición	Patatas al vapor	14
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natí	1
		Guarnición	Ensalada de col fresca	19
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y	14
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla	14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pó	2
		Guarnición	-	9
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori	11
		Guarnición	Patata panadera al horno	19
	Jueves	Primero	Arroz integral con verduras (calabacín, guis	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	4
	Viernes	Primero	-	
		Segundo	-	
		Guarnición	-	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Abadejo al horno Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Coditos sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con fideos sin huevo(judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PERCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CAGAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	#¡VALOR!															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε															
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,															14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4											
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac															
			Segundo	Pollo salteado al ajillo															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Viernes	Primero	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate fi	1															
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zε	1									9			11			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada										9					14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,														14	
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1									9			11		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Coditos sin huevo con salsa de tomate case	1									9			11			
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1			4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1									9		11			
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin															14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Miércoles		Primero	Sopa de verduras con fideos sin huevo(judí										9			12		14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																
		Guarnición	-																
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14	
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojε	1			4											14	
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																	
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate nati	1														14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1									9			11		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14	
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tr																
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Abadejo al horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Brócoli al vapor Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan sin gluten	- Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Abadejo al horno Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Espinacas salteadas Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz blanco Jamoncitos de pollo asados Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Brócoli al vapor Salmón al horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin gluten
20	21	22	23	24
- Filete de merluza al horno/plancha Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Brócoli salteado con patatas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de calabacín Palometa horno/plancha Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con pollo y zanahoria Revuelto de huevo salteado Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Champiñones asados Abadejo al horno Patata al vapor Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa, gluten, SIBO

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin lactosa, gluter	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	#¡VALOR!															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε															
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
Jueves		Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
Viernes		Primero	-																
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza															14	
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ε					4											
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Miércoles	Primero	Arroz blanco																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12		14	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Viernes	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Salmón al horno					4											
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
Semana 4	Lunes	Primero	-																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14	
		Segundo	Tortilla francesa casera					3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado con patatas															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Palometa horno/plancha					4											
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
	Viernes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado					3											
		Guarnición	Calabacín asado																
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12			14	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pat															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Jueves	Primero	Champiñones asados																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Patata al vapor															14	
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón, albaricoque) y pan integral	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin piel de melocotón, alba

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin piel de meloco	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	#¡VALOR!															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε															
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															13
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,															14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,															13	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat				3												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo															13	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
Semana 4	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2									9				13	
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,i	1	2	3							9		11				
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1				4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11			14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4										13	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
Semana 5	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin															13	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															13	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1									9		11	12		14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14	
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento roj	1				4										13	
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
Semana 6	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1														14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															13	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															13	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11			13	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2								9					14	
		Guarnición	Fruta fresca permitida (no piel de melocotó																
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14		
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																	
	Guarnición	Patata panadera al horno															14		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																	
	Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14		
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur natural y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, plátano

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
Semana 2		Viernes	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	#¡VALOR!															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Lunes	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	#¡VALOR!															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε															
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,															14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, car	1	2	3						9			11			14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zé	1								9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,														14	
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1								9			11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2								9					14
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,i	1	2	3						9			11				
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1			4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Semana 4		Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			14	
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin														14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1								9			11	12		14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento roj	1			4											14
			Guarnición	Patatas al vapor															14
Semana 5		Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														14	
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1								9			11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2								9					14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur natural y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, melocotón) y pan integral	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad,garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, kiwi, melo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin frutos secos, k	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Jueves	Primero	-															
Segundo	-																		
Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,															14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																
Segundo		Pollo salteado al ajillo																	
Guarnición		Patata panadera al horno															14		
Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, car	1	2	3							9			11		14		
	Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zæ	1									9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,														14		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo															14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9			11			
Segundo		Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2								9					14		
Guarnición		-																	
Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,i	1	2	3							9			11				
	Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1			4											14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11				
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1									9			11	12	14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14	
Segundo		Palometa guisada a la riojana (pimiento roj	1			4											14		
Guarnición		Patatas al vapor															14		
Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																	
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1														14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1								9			11				
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2								9					14	
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																
Segundo		Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14		
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan sin gluten	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan sin gluten	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan sin gluten	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten(judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Patatas al vapor Naranja y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guisantes salteados con patatas Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan sin gluten
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	Vacaciones de semana santa
	Martes	Primero		-
		Segundo		-
		Guarnición		Vacaciones de semana santa
	Miércoles	Primero		-
		Segundo		-
		Guarnición		VACACIONES DE SEMANA SANTA
	Jueves	Primero		-
		Segundo		-
		Guarnición		VACACIONES DE SEMANA SANTA
	Viernes	Primero		#¡VALOR!
		Segundo		#¡VALOR!
		Guarnición		VACACIONES DE SEMANA SANTA
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!
		Segundo		#¡VALOR!
		Guarnición		VACACIONES DE SEMANA SANTA
	Martes	Primero		Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε
		Segundo		Tortilla francesa horno
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce
	Miércoles	Primero		Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,
		Segundo		Abadejo al horno
		Guarnición		Ensalada de col fresca
	Jueves	Primero		Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ar
		Segundo		Pollo salteado al ajillo
		Guarnición		Patata panadera al horno
	Viernes	Primero		Espaguetis sin gluten con salsa de tomate fi
		Segundo		Guiso de alubias blancas con verduras (pin
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,
		Segundo		Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat
		Guarnición		Tomate fresco aliñado con orégano
	Martes	Primero		Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel
		Segundo		Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ε
		Guarnición		Ensalada de lechuga y pimiento rojo
	Miércoles	Primero		Arroz integral con verduras (guisante, calab
		Segundo		Jamonicitos de pollo asados
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
	Jueves	Primero		Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol
		Segundo		Garbanzos estofados con patata, col, pollo
		Guarnición		-
	Viernes	Primero		Coditos sin gluten con salsa de tomate casi
		Segundo		Salmón al horno con ajo y perejil
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
		Segundo		Merluza a la bilbaína (ajo, pimientón)
		Guarnición		Ensalada de lechuga y cebolla
	Martes	Primero		Guiso de alubias blancas con verduras (pin
		Segundo		Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Miércoles	Primero		Sopa de verduras con fideos sin gluten(judí
		Segundo		Pollo en salsa con champiñones(champiñoó
		Guarnición		-
	Jueves	Primero		Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí
		Segundo		Palometa encebollada(cebolla, aceite)
		Guarnición		Patatas al vapor
	Viernes	Primero		Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd
		Segundo		Guisantes salteados con patatas
		Guarnición		Lechuga y pepino
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y
		Segundo		Contramuslo de pollo asado en su jugo
		Guarnición		Ensalada de lechuga y cebolla
	Martes	Primero		Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol
		Segundo		Garbanzos estofados con patata, col, pollo
		Guarnición		-
	Miércoles	Primero		Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí
		Segundo		Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zahanori
		Guarnición		Patata panadera al horno
	Jueves	Primero		Arroz integral con salsa de tomate casera(tc
		Segundo		Abadejo al horno
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
	Viernes	Primero		-
		Segundo		-
		Guarnición		-

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Puré de verduras, patata y huevo - - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de alubias con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
13	14	15	16	17
Puré de verduras, patata y huevo - - Triturado de frutas y	Puré de merluza con verduras y patata - - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de merluza con verduras y patata - - Triturado de frutas y
20	21	22	23	24
Puré de merluza con verduras y patata - - Triturado de frutas y	Puré de verduras, patata y huevo - - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de merluza con verduras y patata - - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
27	28	29	30	01
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	Vacaciones de semana santa
	Martes	Primero		-
			Segundo	-
			Guarnición	Vacaciones de semana santa
	Miércoles	Primero		-
			Segundo	-
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA
	Jueves	Primero		-
			Segundo	-
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA
	Viernes	Primero		#¡VALOR!
			Segundo	#¡VALOR!
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!
			Segundo	#¡VALOR!
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA
	Martes	Primero		Puré de verduras, patata y huevo
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Miércoles	Primero		Puré de garbanzos con zanahoria, calabaci
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Jueves	Primero		Puré de pollo con judía, zanahoria, calabac
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Viernes	Primero		Puré de alubias con zanahoria, calabacin
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Martes	Primero		Puré de merluza con verduras y patata
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Miércoles	Primero		Puré de pollo con judía, zanahoria, calabac
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Jueves	Primero		Puré de garbanzos con zanahoria, calabaci
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Viernes	Primero		Puré de merluza con verduras y patata
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Martes	Primero		Puré de verduras, patata y huevo
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Miércoles	Primero		Puré de pollo con judía, zanahoria, calabac
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Jueves	Primero		Puré de merluza con verduras y patata
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Viernes	Primero		Puré de lentejas con zanahoria, calabacin
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabac
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Martes	Primero		Puré de garbanzos con zanahoria, calabaci
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Miércoles	Primero		Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabar
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Jueves	Primero		Puré de arroz con zanahoria, calabacin y hu
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Viernes	Primero		-
			Segundo	-
			Guarnición	-

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guisantes salteados con patatas Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad,garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lentejas

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lentejas	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de semana santa														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de semana santa														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	#¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	#¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, car	1	2	3					9			11			14
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zæ	1							9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ce														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1							9			11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2						9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,i	1	2	3					9			11			
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1							9			11	12		14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento roj	1			4										14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Guisantes salteados con patatas														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1							9			11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2						9						14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc														
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin merluza

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin merluza	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Jueves	Primero	-															
	Segundo		-																
	Guarnición		VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	#¡VALOR!															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε															
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,															14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac															
	Segundo		Pollo salteado al ajillo																
	Guarnición		Patata panadera al horno															14	
	Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, car	1	2	3							9			11		14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zæ	1									9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,														14	
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Limanda al horno con salsa de limón	1				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9			11		
	Segundo		Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2								9					14	
	Guarnición		-																
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,i	1	2	3							9			11			
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1				4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11			
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin															14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1									9			11	12	14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó															
Guarnición			-																
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14	
	Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento roj	1				4										14		
	Guarnición	Patatas al vapor															14		
Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																	
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1														14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1								9			11				
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2								9					14	
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																
Segundo		Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14		
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.