

LUNES

02

Crema de calabaza asada

Tortilla de patata y cebolla

Tomate fresco aliñado con orégano

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 485,864 prot (g): 12,771 lip (g): 18,607 hc (g): 61,221

09

Macarrones integrales con salsa de tomate casera

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y cebolla

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 475,292 prot (g): 22,318 lip (g): 11,964 hc (g): 65,141

16

Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro

Abadejo en salsa de tomate casera

Ensalada de lechuga y cebolla

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 360,642 prot (g): 8,562 lip (g): 6,924 hc (g): 61,902

23

Macarrones integrales aglio-olio

Merluza al gratén

Ensalada de lechuga y zanahoria fresca

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764

30



VACACIONES DE SEMANA SANTA

MARTES

03

Coditos a la carbonara

Taco de verduras superfood

Ensalada de lechuga y cebolla

Fruta fresca de temporada y pan integral

Kcal: 625,822 prot (g): 20,742 lip (g): 20,835 hc (g): 84,268

10

Guiso de alubias pintas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Fruta fresca de temporada y pan integral

Kcal: 570,079 prot (g): 18,735 lip (g): 18,999 hc (g): 70,592

17

Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido

Garbanzos con patata y zanahoria

Ensalada de tomate fresco

Fruta fresca de temporada y pan integral

Kcal: 559,381 prot (g): 23,959 lip (g): 13,642 hc (g): 78,232

24

Guiso de alubias blancas con calabaza

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Fruta fresca de temporada y pan integral

Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431

31



VACACIONES DE SEMANA SANTA

MIÉRCOLES

04

Arroz integral con salsa de tomate casera

Jamoncitos de pollo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria fresca

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 591,017 prot (g): 29,323 lip (g): 20,995 hc (g): 68,707

11

Sopa de verduras con caldo casero

Pollo en salsa con champiñones

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 456,034 prot (g): 26,065 lip (g): 12,845 hc (g): 55,943

18

Arroz integral con salsa de tomate casera

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Ensalada de lechuga y zanahoria rallada

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 524,15 prot (g): 24,869 lip (g): 15,885 hc (g): 68,074

25

Crema de zanahoria

Caldereta de pollo

Calabacín salteado

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342

01

JUEVES

05

Sopa casera de cocido

Cocido completo al estilo tradicional

Fruta fresca de temporada y pan integral

Kcal: 609,067 prot (g): 24,786 lip (g): 19,74 hc (g): 76,006

12

Crema de verduras y hortalizas

Magro de cerdo al estilo riojano

Patata al vapor

Fruta fresca de temporada y pan integral

Kcal: 608,702 prot (g): 29,082 lip (g): 17,851 hc (g): 76,881

19

Guiso de lentejas con verduras

Revuelto de huevo y patatas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Fruta fresca de temporada y pan integral

Kcal: 571,636 prot (g): 26,634 lip (g): 20,501 hc (g): 64,276

26

Arroz con pollo al curry

Guiso de lentejas con verduras

Ensalada de col fresca

Fruta fresca de temporada y pan integral

Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603

02

VIERNES

06

Guiso de lentejas con zanahoria

Salmón en salsa de naranja

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Yogur y pan

Kcal: 638,977 prot (g): 33,865 lip (g): 23,142 hc (g): 69,963

13

Paella mixta de marisco y magro

Pizza margarita casera con base vegetal

Ensalada de col fresca

Yogur y pan

Kcal: 707,033 prot (g): 27,845 lip (g): 20,248 hc (g): 100,315

20

Crema de verduras y hortalizas

Ragout de cerdo

Patata panadera al horno

Yogur y pan

Kcal: 620,857 prot (g): 32,812 lip (g): 21,649 hc (g): 70,481

27

Menestra de verduras salteadas

Albóndigas en salsa de tomate casera

Patatas al vapor

Yogur y pan

Kcal: 768,556 prot (g): 31,233 lip (g): 42,357 hc (g): 64,265

03



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.

04 Juego

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

03 Sostenibilidad

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

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

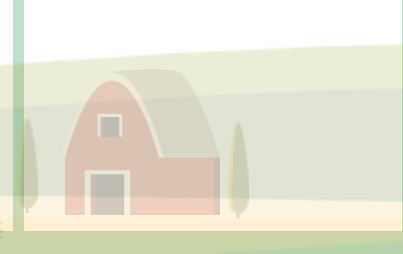


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	5						9		11			
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	5						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1													
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Viernes	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2												
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	5						9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pol	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos aglio-olio	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido	Guiso de lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras y pollo
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo al estilo riojano	Garbanzos salteados
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa de fideos con caldo casero	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas con verduras	Pollo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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	ALTRAMICES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada															14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla					3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio		1								9			11				
			Segundo	Taco de verduras superfood		1								9			11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido		1									9			11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																	14
			Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1																
		Segundo	Salmón en salsa de naranja		1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1								9			11				
			Segundo	Merluza a la bilbaína					4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla					3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero		1									9			11	12		14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1															
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo																		
		Segundo	Garbanzos salteados																		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria						4										14	
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
		Martes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero		1									9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																	14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
		Jueves	Prim																		

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
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos aglio-olio	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria
Merluza al horno con eneldo	Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo al horno	Garbanzos salteados con patata y zanahoria	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras y magro.
Merluza a la bilbaína	Pavo al horno con tomate y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo al estilo riojano	Pizza margarita casera con base vegetal
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa de fideos con caldo casero	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Filete de merluza al horno/plancha	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas con verduras	Pollo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SULFITOS	
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11				
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori.															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12			14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1														
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.															
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2													
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria					4										14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero																

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

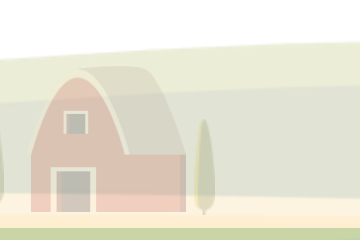
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos a la carbonara	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido	Guiso de lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo al horno	Cocido completo al estilo tradicional	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Paella mixta de marisco y magro
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo al estilo riojano	Pizza margarita casera con base vegetal
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Yogur natural y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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.

[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
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos a la carbonara	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido	Guiso de lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo al horno	Cocido completo al estilo tradicional	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Paella mixta de marisco y magro
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo al estilo riojano	Pizza margarita casera con base vegetal
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Yogur natural y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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	ALTRAMICES	SULFITOS
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Martes	Primero	Coditos a la carbonara		1	2	3						9		11			
		Segundo	Taco de verduras superfood		1								9		11			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido		1								9		11			
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional		1	2	3						9					14
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1													
		Segundo	Salmón en salsa de naranja		1			4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
		Segundo	Merluza a la bilbaina					4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero		1								9		11	12		14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1													
		Guarnición	Patatas al vapor															14
	Viernes	Primero	Paella mixta de marisco y magro		1	2	3	4	5	6			9					14
		Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal		1	2												14
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y		1		3						9		11	12		14
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
		Guarnición	Ensalada de le															

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
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos a la carbonara	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido	Guiso de lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo al horno	Cocido completo al estilo tradicional	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Paella mixta de marisco y magro
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo al estilo riojano	Pizza margarita casera con base vegetal
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Yogur natural y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS
Sin frutos secos, k	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1									9		11			
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14	
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
	Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1															
	Guarnición	Patatas al vapor														14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria													14		
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3					9		11	12		14		
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14	
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14		
		Segundo	Ragout de cerdo	1													14	
		Guarnición	Patata panadera al horno														14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1							9		11				14	
		Segundo	Merluza al gratén			3	4			9								

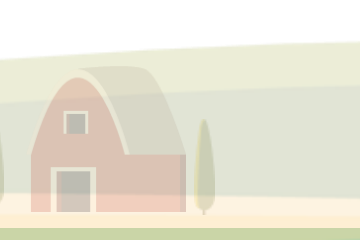
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos a la carbonara	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos	Guiso de alubias blancas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Filete de merluza al horno/plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Ternera hervida con zanahoria	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras y magro.
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo al estilo riojano	Guisantes salteados con patatas
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Verdura tricolor al aceite de ajo	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de alubias blancas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin cacahuete, len	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Ternera hervida con zanahoria														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la bilbaina				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1													
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.														
			Segundo	Guisantes salteados con patatas														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Verdura tricolor al aceite de ajo														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos a la carbonara	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido	Guiso de lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo al horno	Cocido completo al estilo tradicional	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Paella mixta de marisco y magro
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo al estilo riojano	Pizza margarita casera con base vegetal
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Yogur natural y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GRUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin kiwi	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1													
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													

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
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera Abadejo a la bilbaina Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio Bacalao a la muselina de ajo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Patatas al vapor Yogur y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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.

[illegible]

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

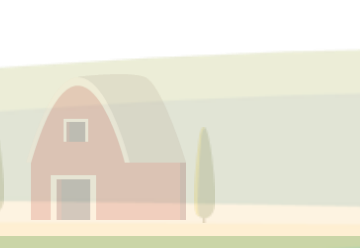
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos sin gluten aglio-olio	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Garbanzos salteados con cebolla	Jamoncitos de pollo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Salmón al horno
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con fideos sin gluten	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras y pollo
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo estofado con zanahoria	Guisantes salteados con patatas
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Macarrones sin gluten aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de alubias blancas con verduras	Pollo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Coditos sin gluten aglio-olio									9			11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9						
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria															
			Segundo	Salmón al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9						
			Segundo	Merluza a la bilbaína					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12			14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria															
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo															
			Segundo	Guisantes salteados con patatas															14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															

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
02	03	04	05	06
Crema de acelgas	Espinacas salteadas	Arroz blanco	Sopa de ave con fideos sin gluten	Brócoli al vapor
Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno/plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de cerdo a la plancha	Salmón al horno
Calabacín asado	Patata panadera al horno	Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga	Lechuga y pepino
Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Pasta sin gluten en blanco	Sopa de ave con arroz	Brócoli salteado con patatas	Crema de calabacín	Arroz hervido con pollo
Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de cerdo a la plancha	Revuelto de huevo
Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas al vapor	Calabacín asado
Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de calabacín	Sopa de ave con arroz	Arroz salteado con champiñones	Champiñones a la plancha	Crema de brócoli
Abadejo al horno	Filete de merluza al horno/plancha	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha
Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patata al vapor	Patata panadera al horno
Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Macarrones sin gluten en blanco salteados	Sopa de ave con arroz	Crema de champiñón	Arroz blanco	Brócoli al vapor
Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha	Champiñones a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno
Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Patatas al vapor
Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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.

[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
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos a la carbonara	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido	Guiso de alubias blancas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo al horno	Cocido completo al estilo tradicional	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Paella mixta de marisco y magro
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo estofado con zanahoria	Guisantes salteados con patatas
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de alubias blancas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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	ALTRAMICES	SULFITOS
Sin lentejas	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Guisantes salteados con patatas														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														

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
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y fruta fresca de temporada	Arroz integral salteado con champiñones Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones salteados con verduras Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo estofado con zanahoria Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con verduras y pollo Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Yogur y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo al horno Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa suave con champiñones Patatas al vapor Yogur y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin tomate frito (tc	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Martes	Primero	Coditos a la carbonara		1	2	3						9		11			
		Segundo	Taco de verduras superfood		1								9		11			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido		1								9		11			
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional		1	2	3						9					14
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1													
		Segundo	Salmón en salsa de naranja		1			4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones salteados con verduras	1								9		11			
		Segundo	Merluza a la bilbaína					4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras				3											14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero		1								9		11	12		14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
		Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria															
		Guarnición	Patatas al vapor															14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo															
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras		1													14
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
		Segundo	Abadejo al horno					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y		1		3						9		11	12		14
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
	Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones															
		Segundo	Contramusto de pollo asado en su jugo															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															

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
02	03	04	05	06
Puré de verduras, patata y huevo	Puré de garbanzos con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	Puré de lentejas con verduras y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur natural y
09	10	11	12	13
Puré de merluza con verduras y patata	Puré de alubias con verduras y huevo	Puré de pollo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de arroz con verduras y pollo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur natural y
16	17	18	19	20
Puré de merluza con verduras y patata	Puré de garbanzos con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de garbanzos con verduras	Puré de cerdo con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur natural y
23	24	25	26	27
Puré de merluza con verduras y patata	Puré de alubias con verduras y pollo	Puré de arroz con verduras y pollo	Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de verduras, patata y ternera
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur natural y
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de lentejas con verduras y merluza	1			4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de alubias con verduras y pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, patata y ternera														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														

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