

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	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	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, zanahoria, cebolla) 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 con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, 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 con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, 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) Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) 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) 0 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	<ul style="list-style-type: none"> 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.

03 Sostenibilidad

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

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



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	SUMIDOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Martes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Miércoles	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Jueves	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Viernes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
Semana 2	Semana 2	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor																	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, c																14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4													
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j																14	
			Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Viernes	Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carn	1	2	3						9			11				14	
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, zar	1								9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
Semana 3	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(calabaza dado, pat																	
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón, c	1			4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																	14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calaba																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1								9			11					
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, polt		2							9								14
			Guarnición		0																
	Viernes	Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera (tomate	1								9			11					
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo, n	1			4													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1							9			11						
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Martes	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi																14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju	1								9			11	12			14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón																	
			Guarnición		0																
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4													14
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Viernes	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo																	
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
Semana 5	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14		
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Martes	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1								9			11					
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, polt		2							9								14
			Guarnición	0																	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Jueves	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	
	Viernes	Viernes	Primero	0																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	0																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	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	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, zanahoria, cebolla) 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
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
Semana 2	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, i															14	
		Segundo	Abadejo al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j															14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate fr									9		11					
		Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras (pim															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, c															14	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, a				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo															14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calaba																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll									9		11					
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															14	
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate case									9		11					
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9		11					
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten(judíe									9			12				14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14
		Segundo	Palometa encebollada(cebolla, aceite)				4												
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo																14
		Segundo	Guisantes salteados con patatas																14
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll									9		11					
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															14	
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																
		Segundo	Abadejo al horno				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 	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	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Brócoli salteado Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) 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	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria  - Pera conferencia y pan integral	Coditos sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa juliana(zanahoria, cebolla, patata) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Tortilla francesa horno Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calabacín) Espinacas salteadas con patatas  Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria  - Naranja y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria 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...) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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 pescado, legumbre					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	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin pescado, legur	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Jueves	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Viernes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
Semana 2	Semana 2	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Jueves	Jueves	Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Viernes	Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14	
			Segundo	Espaguetis sin soja con salsa de tomate fritic	1										11					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 3	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14		
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Martes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1											11	12		14	
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
			Guarnición	-																
	Viernes	Viernes	Primero	Coditos sin soja con salsa de tomate casera	1											11				
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate frit	1										11					
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Sopa juliana(zanahoria, cebolla, patata)												11				
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñõr																
			Guarnición	-																
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calabz																
			Segundo	Espinacas salteadas con patatas																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
Semana 5	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1											11	12		14	
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
			Guarnición	-																
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Viernes	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 	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 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 con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, 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 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 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)  Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) 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	<ul style="list-style-type: none"> 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					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
Semana 2	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, i																	14
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
	Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j																	14
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carr	1	2	3							9		11					14
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1									9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, c																14	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1																
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón, c	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calaba																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1									9		11					
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, poll		2								9							14
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera (tomate	1									9		11					
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo, n	1				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11						
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																	14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju	1									9		11	12				14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																	14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4												14
		Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo																	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																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, cel	1									9		11					
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, poll		2								9							14
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																	14
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		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	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) Cinta de lomo fresca a la plancha 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 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 con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Pavo asado con tomate y cebolla 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 con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa horno 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...) Pechuga de pavo al horno/plancha 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) Tortilla francesa horno 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) Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) 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...) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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 pescado					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	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Miércoles	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Jueves	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
Semana 2	Lunes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																		
		Segundo	Tortilla francesa horno			5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, i																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
	Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j																	14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carr	1	2	3						9		11						14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1								9									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, c																	14	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			5															
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1																	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calaba																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11							
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, poll		2							9								14	
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera (tomate	1								9		11							
		Segundo	Tortilla francesa horno			5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1							9		11								
		Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																	14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju	1								9		11	12					14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																	14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5															
		Guarnición	Patatas al vapor																	14	
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo																		
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																	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, cel	1								9		11							
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, poll		2							9								14	
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																	14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																		
		Segundo	Tortilla francesa horno			5															
		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	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 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 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 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 acelgas, puerro y zanahoria 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 Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) 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 acelgas, puerro y zanahoria 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin lentejas	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
Semana 2	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, j																14
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j																14
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carr	1	2	3						9		11					14
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1								9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, c															14	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb																
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón, c	1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calaba																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11					
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, poll		2							9							14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera (tomate	1								9		11					
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo, n	1			4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1							9		11						
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju	1								9		11	12				14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñór																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4												14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo																14
		Segundo	Guisantes salteados con patatas																14
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, pata															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, cel	1								9		11					
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, poll		2							9							14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																14
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																
		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 	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	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, zanahoria, cebolla) 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 de soja 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 con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, 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 ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Garbanzos estofados con patata y pollo  - 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 de soja 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, zana...) 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)  Lechuga y pepino Yogur de soja y manzana y pan
27	28	29	30	01
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Garbanzos estofados con patata y pollo  - 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	<ul style="list-style-type: none"> 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, PLV					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	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin huevo, PLV	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Semana 2	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Miércoles		Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, i																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Jueves		Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Viernes		Primero	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate fri	1								9		11						
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1								9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, c															14		
		Segundo	Abadejo al horno				4													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1																
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón, c	1			4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calaba																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, ce	1								9		11						
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y 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, n	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1							9		11							
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																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(judía									9			12				14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																14	
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4												14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo																	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, ce	1								9		11						
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	