

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02</p> <p>Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 486,644 prot (g): 18,752 lip (g): 19,95 hc (g): 54,306</p>	<p>03</p> <p>Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 702,312 prot (g): 21,921 lip (g): 21,982 hc (g): 94,86</p>	<p>04</p> <p>Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 668,138 prot (g): 35 lip (g): 23,023 hc (g): 77,509</p>	<p>05</p> <p>Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 681,034 prot (g): 27,393 lip (g): 23,553 hc (g): 81,993</p>	<p>06</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Salmón al horno en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 665,597 prot (g): 36,526 lip (g): 24,877 hc (g): 69,963</p>
<p>09</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al horno con ajo y pimentón 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</p>	<p>10</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 634,099 prot (g): 26,36 lip (g): 30,936 hc (g): 54,517</p>	<p>11</p> <p>Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 528,401 prot (g): 34,732 lip (g): 17,048 hc (g): 55,943</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 538,425 prot (g): 27,09 lip (g): 17,695 hc (g): 62,488</p>	<p>13</p> <p>Paella mixta de marisco y magro(preparado de marisco, cebolla, cerdo magro, tomate...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 716,845 prot (g): 28,077 lip (g): 16,297 hc (g): 110,358</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 440,809 prot (g): 22,991 lip (g): 18,111 hc (g): 44,028</p>	<p>17</p> <p>Coditos gratinados con queso(tomate nat trit,preparado queso rall,zanahoria...) Garbanzos salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 670,029 prot (g): 20,224 lip (g): 14,496 hc (g): 109,521</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 537,906 prot (g): 27 lip (g): 17,62 hc (g): 63,579</p>	<p>19</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 524,604 prot (g): 23,746 lip (g): 15,025 hc (g): 70,007</p>	<p>20</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 650,687 prot (g): 32,066 lip (g): 24,41 hc (g): 71,738</p>
<p>23</p> <p>Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zahan...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 503,997 prot (g): 27,85 lip (g): 18,992 hc (g): 53,124</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo con garbanzo ecológico(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 681,034 prot (g): 27,393 lip (g): 23,553 hc (g): 81,993</p>	<p>25</p> <p>Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 580,641 prot (g): 23,515 lip (g): 26,842 hc (g): 54,211</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 502,596 prot (g): 12,823 lip (g): 18,66 hc (g): 63,648</p>	<p>27</p> <p>Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, jverde, zahan...) Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tomate nat,hojalde pasta, lenteja,cebolla...) Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 624,275 prot (g): 22,571 lip (g): 19,281 hc (g): 87,922</p>
<p>30</p>	<p>31</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>

Vacaciones de semana santa



Vacaciones de semana santa



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	04 Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, ...) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Sopa de cocido con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	06 Guiso de alubias blancas con zanahoria(zanahoria, cebolla, tomate nat Salmón al horno con ajo y perejil(aceite, ajo, perejil) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten
09 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	11 Sopa de verduras con fideos sin gluten(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Arroz con verduras y pollo(pollo taco, calabacín, zanahoria...) Guisantes salteados con patatas(patatas, ajo, aceite) Ensalada de col fresca Yogur y pan sin gluten
16 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Coditos sin gluten aglio-olio(aceite, pimentón) Garbanzos salteados con verduras(pimiento rojo,zanahoria, Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	18 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Cinta de lomo fresca a la plancha(aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	19 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo al horno (aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Guiso de alubias blancas con zanahoria(zanahoria, cebolla, tomate nat Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten
23 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zahan...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	24 Sopa de cocido con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , Garbanzos ecológicos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	25 Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	26 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, iverde, zahan...) Guisantes con zanahoria (zanahoria, ajo, aceite) Ensalada de col fresca Yogur y pan sin gluten
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01	02	03

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Brócoli salteado con zanahoria(zanahoria,ajo,aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con verduras (arroz integral,calabacín, cebolla, zanahoria, tomate) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa de ave con fideos sin soja(fideos sin soja, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Coliflor al ajoarriero(ajo, aceite) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09 Macarrones sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa juliana(pasta sin soja, zanahoria, cebolla, patata) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Arroz con verduras y pollo(pollo taco, calabacín, zanahoria...) Espinacas salteadas con patatas(patatas, ajo, aceite) Ensalada de col fresca Yogur y pan
16 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Coditos sin soja aglio-olio(aceite, pimentón) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Crema de calabaza y calabacín(patata, calabaza, calabacín) Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	19 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Coliflor al ajoarriero(ajo, aceite) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
23 Brócoli salteado con zanahoria(zanahoria,ajo,aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa de ave con fideos sin soja(fideos sin soja, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Macarrones sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Cinta de lomo fresca a la plancha(aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Espinacas salteadas con patatas(patatas, ajo, aceite) Arroz con pollo y champiñones(arroz, champiñones,pollo, tomate nat trit) Ensalada de col fresca Yogur y pan
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, ...) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Salmón al horno en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Paella mixta de marisco y magro(preparado de marisco, cebolla, Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y pan
16 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Coditos gratinados con queso(tomate nat trit,preparado queso rall,zanahoria...) Garbanzos salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	19 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
23 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zahan...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo con garbanzo ecológico(garbanzos,zanahoria,codillo,pol - Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, iverde, zahan...) Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tomate nat,hojaldre pasta, Ensalada de col fresca Yogur y pan
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, ...) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Arroz con verduras y pollo(pollo taco, calabacín, zanahoria...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y pan
16 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Coditos gratinados con queso(tomate nat trit,preparado queso rall,zanahoria...) Garbanzos salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	19 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
23 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zahan...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo con garbanzo ecológico(garbanzos,zanahoria,codillo,pol - Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha(aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, iverde, zahan...) Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tomate nat,hojaldre pasta, Ensalada de col fresca Yogur y pan
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, ...) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Guiso de alubias blancas con zanahoria(zanahoria, cebolla, tomate nat Salmón al horno en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanh...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Paella mixta de marisco y magro(preparado de marisco, cebolla, Guisantes salteados con patatas(patatas, ajo, aceite) Ensalada de col fresca Yogur y pan
16 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Coditos gratinados con queso(tomate nat trit,preparado queso rall,zanahoria...) Garbanzos salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	19 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Guiso de alubias blancas con zanahoria(zanahoria, cebolla, tomate nat Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
23 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanh...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo con garbanzo ecológico(garbanzos,zanahoria,codillo,pol - Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, iverde, zanh...) Guisantes con zanahoria (zanahoria, ajo, aceite) Ensalada de col fresca Yogur y pan
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, ...) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa de ave con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, pollo, Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Salmón al horno en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
09 Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa de verduras con fideos sin huevo(fiideo, judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Arroz con verduras y pollo(pollo taco, calabacín, zanahoria...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan
16 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Coditos sin huevo aglio-olio(aceite, pimentón) Garbanzos salteados con verduras(pimiento rojo,zanahoria, Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	19 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
23 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	24 Sopa de ave con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, pollo, Garbanzos ecológicos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	26 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, iverde, zanah...) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa