

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 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
Kcal: 485,864 prot (g): 12,771 lip (g): 18,607 hc (g): 61,221	Kcal: 625,822 prot (g): 20,742 lip (g): 20,835 hc (g): 84,268	Kcal: 591,017 prot (g): 29,323 lip (g): 20,995 hc (g): 68,707	Kcal: 609,067 prot (g): 24,786 lip (g): 19,74 hc (g): 76,006	Kcal: 624,187 prot (g): 33,219 lip (g): 22,785 hc (g): 67,736
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		Patata 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
Kcal: 475,292 prot (g): 22,318 lip (g): 11,964 hc (g): 65,141	Kcal: 570,079 prot (g): 18,735 lip (g): 18,999 hc (g): 70,592	Kcal: 456,034 prot (g): 26,065 lip (g): 12,845 hc (g): 55,943	Kcal: 608,702 prot (g): 29,082 lip (g): 17,851 hc (g): 76,881	Kcal: 692,243 prot (g): 27,199 lip (g): 19,891 hc (g): 98,088
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 casera	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
Kcal: 360,642 prot (g): 8,562 lip (g): 6,924 hc (g): 61,902	Kcal: 559,381 prot (g): 23,959 lip (g): 13,642 hc (g): 78,232	Kcal: 524,15 prot (g): 24,869 lip (g): 15,885 hc (g): 68,074	Kcal: 571,636 prot (g): 26,634 lip (g): 20,501 hc (g): 64,276	Kcal: 606,067 prot (g): 32,166 lip (g): 21,292 hc (g): 68,254
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	Puré de patata
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
Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764	Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431	Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342	Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603	Kcal: 837,423 prot (g): 31,464 lip (g): 47,489 hc (g): 68,331
30	31	01	02	03
 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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	Puré de patata		2							9					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 ave con fideos	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 lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de 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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	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	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1							9			11			
			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														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		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						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														
		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 lentejas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pollo con tomate														
			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														

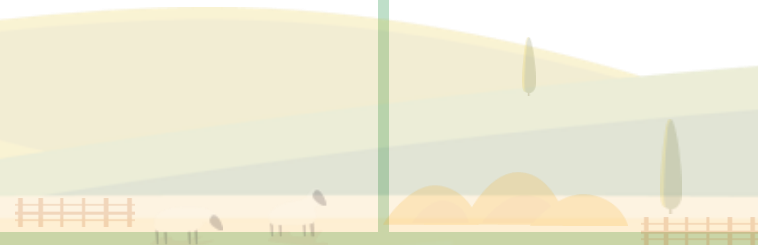
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos aglio-olio	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos	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 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	Pavo al horno con tomate y cebolla	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 ave con fideos	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	Hamburguesa de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de 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 lentejas con verduras	Albóndigas de ave 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 cerdo

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			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 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	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo														
			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														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3						9					14
			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 lentejas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas de ave con tomate	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 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 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 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 lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de 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 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 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 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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos	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			16
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															19
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															16
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido		1								9		11			
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional		1	2	3						9					19
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1													
			Segundo	Salmón en salsa de naranja		1			4										16
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															16
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1								9		11			
			Segundo	Merluza a la bilbaína					4										16
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															16
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															16
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															19
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero		1								9		11	12		16
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															16
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1													
			Guarnición	Patatas al vapor															16
		Viernes	Primero	Paella mixta de marisco y magro		1	2	3	4	5	6			9					16
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal		1	2												16
			Guarnición	Ensalada de col fresca															16
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															19
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															16
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y		1		3						9		11	12		16
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															16
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															19
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															16
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1													16
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3											19
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															16
			Segundo	Ragout de cerdo		1													
			Guarnición	Patata panadera al horno															16
	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															16
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															19
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															16
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11			
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras		1													19
			Guarnición	Ensalada de col fresca															16
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera		1	2	3						9					16
			Guarnición	Patatas al vapor															

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
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 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	Pavo al horno con tomate y cebolla	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 ave con fideos	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	Hamburguesa de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de 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 lentejas con verduras	Albóndigas de ave 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 cerdo, 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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin cerdo, frutos s	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 de ave con fideos	1	2	3							9		11	12		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 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	Pavo al horno con tomate y cebolla															
		Guarnición	Patatas al vapor															14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo															
		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															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3							9		11	12		14
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3											14
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
		Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3							9					14
		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 lentejas con verduras	1														14
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
		Segundo	Albóndigas de ave con tomate	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	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	Revuelto de huevo
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
Ternera con salsa de zanahorias	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo con tomate	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 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
Pollo con verduras salteadas	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 lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de 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
Pavo estofado con patatas	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, pescado, crustá

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 aglio-olio	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos	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	Revuelto de huevo
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 pollo
Ternera con salsa de zanahorias	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Pavo al horno con tomate y cebolla	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 ave con fideos	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Pollo con verduras salteadas	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de 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
Pavo estofado con patatas	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas con verduras	Albóndigas de ave 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 pescado, crustáceo, moluscos

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	PESCA/DO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin pescado, crust	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	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 con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Ternera con salsa de zanahorias														
			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	-														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo														
			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	Pollo con verduras salteadas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Pavo estofado con patatas														14
			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 lentejas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas de ave con tomate	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 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 pollo
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 ave con fideos	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 lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de 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.

[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 con tomate	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 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 lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de 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	ALTRAMUCES	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														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten								9						14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria				4										
			Segundo	Salmón al horno														
			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 con tomate														
			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														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								9				12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio								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	Pollo con tomate														
			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	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 ave con fideos	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 lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de 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 leche cabra, oveja

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin leche cabra, o	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													14
			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			14
			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													14
			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														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		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			14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														
		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 lentejas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pollo con tomate														
			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.