

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, ajo...) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)  Cocido de garbanzos Pera conferencia y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)  Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)  Cocido de garbanzos Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

 Para cenar puede ser...

 Verdura	>	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>	 Verdura
 Legumbres	>	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Para cenar puede ser...

 Huevo	>	 carne  Pescado
 Pescado	>	 Huevo  carne
 Legumbres	>	 Verdura  Huevo
 carne	>	 Huevo  Pescado

 Fruta	>	 lácteo
---	---	--

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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


Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	#¡VALOR!																
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñon																
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con verduras(calabaza, j															14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																
			Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carr	1	2	5						9		11				14	
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1								9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada(calabaza dado, p																
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			5													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(1																
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c	1			4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calaba																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Semana 6	Lunes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11				14		
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9								
		Guarnición	0																	
	Martes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,c	1	2	5						9		11						
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 7	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11						
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 8	Lunes	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju	1								9		11	12			14		
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón																	
		Guarnición	0																	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																14	
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4												14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
Semana 9	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdc																	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(acei																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
Semana 10	Lunes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11				14		
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9								
		Guarnición	0																	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Semana 11	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Martes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, zanahoria, cebolla) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur de soja y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, zanahoria, cebolla) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calabacín) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Tortilla francesa horno Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SINIFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	#¡VALOR!																	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	#¡VALOR!																
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Miércoles		Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Jueves		Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Viernes		Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera (ton	1									9		11					
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,ze	1									9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,															14		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			5														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pu	1											11	12			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera (tomate	1									9		11					
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11					
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1									9		11	12			14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Patometa guisada a la riojana (pimiento roj	1				4											14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calat																	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate nati	1															14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria :															14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pu	1											11	12			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin brócoli

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada pelada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada pelada y pan integral	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada pelada y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y manzana pelada y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada pelada y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Fruta fresca de temporada pelada y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada pelada y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada pelada y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y manzana pelada y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada pelada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada pelada y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanh...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca de temporada pelada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada pelada y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur natural y manzana pelada y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada pelada y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada pelada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada pelada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada pelada y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cacahuete, piel de fruta

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur natural y manzana pelada y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	Guisantes salteados con patatas Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS

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

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


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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Abadejo al horno Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Pera conferencia y pan integral	Coditos sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con fideos sin huevo(judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur de soja y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, PLV

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis con zanahoria Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla francesa horno Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa horno/plancha Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad,garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin grasas, azúcares, proce

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	AIJO	ALTRAMUZES	SINIFITOS			
Sin grasas, azúcar	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
		Segundo	#¡VALOR!																		
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																		
		Segundo	#¡VALOR!																		
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																		
		Segundo	Tortilla francesa horno				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,																		14
		Segundo	Abadejo al horno					4													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																		
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14
	Viernes	Primero	Espaguetis con zanahoria		1									9		11					
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zé		1									9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,																	14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria		1																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																		14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce		1									9		11					
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																		14
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera (tomate		1									9		11					
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1								9		11						
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin																		14
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j		1									9		11	12				14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14
		Segundo	Palometa horno/plancha					4													
		Guarnición	Patatas al vapor																		14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zan																		
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate nati		1																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria																	14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce		1									9		11					
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																		
		Segundo	Abadejo al horno					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		