

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA
35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias*.

MERIENDA
10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

CENA
30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

DESAYUNO
25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un **DESAYUNO COMPLETO** consta de:

- FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.

- vitaminas
- minerales
- fibras

- CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.

- hidratos de carbono
- proteínas

- LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.

- calcio
- proteínas

Media mañana

Desayuno en casa



serunion educa

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

MENÚ



LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MÉRCOLES
BASAL

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL
VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate

San Jacobo

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral

776,85 Kcal 74,5 g HC 32,07 g Prot 35,28 g Lip

3

Alubias pintas estofadas

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

563,93 Kcal 88,97 g HC 24,46 g Prot 11,09 g Lip

4

Crema de calabacín

Contramuslo de pollo a la plancha

Patatas fritas
Postre Casero y Pan blanco/Pan integral

714,31 Kcal 77,64 g HC 30,94 g Prot 29,4 g Lip

5

Macarrones a la carbonara

Bacalao a la vizcaína

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

632,26 Kcal 96,36 g HC 29,39 g Prot 12,48 g Lip

8

Lentejas con chorizo

Calamares a la romana

Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

748,4kcal Prot:40,9g -Lip:24,5g -HC:86,6g

9

Judías verdes salteadas

Albóndigas con tomate

Arroz pilaf
Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral

637,3kcal Prot:33,8g -Lip:21,1g -HC:75,4g

10

Guiso de patatas con ternera

Revuelto de queso

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

659,4kcal Prot:24,6g -Lip:21,8g -HC:83,7g

11

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Postre casero y Pan blanco/Pan integral

642,5 Kcal 81,65 g HC 26,23 g Prot 21,76 g Lip

12

Fideuá de verduras

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

759,21 Kcal 85,77 g HC 34,13 g Prot 28,43 g Lip

15

Menestra de verduras salteada

Magro de cerdo en salsa

Cous Cous
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

666,28 Kcal 62,33 g HC 42,23 g Prot 24,95 g Lip

JORNADA ITALIANA 16

Espirales a la napolitana

Pizza de jamón y queso

Tomatitos provenzal
Bebedinos y Pan blanco/Pan integral

727,3kcal Prot:37,9g -Lip:32,6g -HC:69,9g

17

Crema de verduras y hortalizas

Jamoncitos de pollo con finas hierbas

Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

511,49 Kcal 85,61 g HC 21,01 g Prot 8,25 g Lip

18

Arroz con salsa de tomate

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

648,9 Kcal 80,8 g HC 32,6 g Prot 20,1 g Lip

19

Fabada asturiana

Limanda a la bilbaína

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

902,3 Kcal 114,0 g HC 28,7 g Prot 35,0 g Lip

22

Crema de calabaza

Escalope de pollo

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

812,92 Kcal 88,18 g HC 28,31 g Prot 36,26 g Lip

23

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral

698,3 Kcal 75,6 g HC 38,2 g Prot 29,6 g Lip

24

Coditos con tomate

Merluza con salsa velouté encebollada

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

612,3 Kcal 71,4 g HC 23,4 g Prot 20,3 g Lip

25

Lentejas con chorizo

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

658,66 Kcal 78,58 g HC 18,6 g Prot 31 g Lip

26

Arroz con verduras y pollo

Salmon a la plancha

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

607,87 Kcal 87,10 g HC 29,51 g Prot 14,50 g Lip

29

Macarrones boloñesa

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

657,55 Kcal 89,56 g HC 27,01 g Prot 19,81 g Lip

30

Potaje de garbanzos con espinacas

Buñuelos de bacalao

Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral

735,63 Kcal 69,37 g HC 34,23 g Prot 33,74 g Lip

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

SIN GLUTEN (caldos, salsas y elaboraciones naturales; se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan sin gluten

3

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten

5

Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan sin gluten

8

Sopa casera de ave con fideos sin gluten
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan sin gluten

10

Patatas con ternera
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten

11

Sopa casera de cocido con pasta sin gluten
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan sin gluten

12

Fideuá de verduras (pasta sin gluten)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Pasta sin gluten en blanco salteada
Fruta fresca y Pan sin gluten

16

JORNADA ITALIANA

Espirales sin gluten con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan sin gluten

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan sin gluten

19

Alubias blancas con verduras
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan sin gluten

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan sin gluten

23

Sopa casera de cocido con pasta sin gluten
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan sin gluten

24

Coditos sin gluten con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten

25

Sopa casera de ave con fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan sin gluten

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten

29

Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan sin gluten

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES
SANTA ANA Y SAN RAFAEL

SIN LACTOSA (caldos, salsas y elaboraciones naturales; se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas con ternera
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

16

JORNADA ITALIANA

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

19

Alubias blancas con verduras
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones en salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

MENÚ



SIN PLV (caldos, salsas y elaboraciones naturales; se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES
SANTA ANA Y SAN RAFAEL

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Arroz pilaf
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JORNADA ITALIANA 16

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

19

Alubias blancas con verduras
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones en salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

SIN HUEVO (caldos, salsas y elaboraciones naturales; se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas con ternera
Pollo al horno con cebolla
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Cous cous salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

16

JORNADA ITALIANA

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

19

Alubias blancas con verduras
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones en salsa de tomate
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

MENÚ



LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

SIN LEGUMBRES (caldos, salsas y elaboraciones naturales; se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3

Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones sin soja con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Sopa casera de ave con fideos sin soja
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Crema de puerros
Filete de ternera con salsa de tomate
Arroz en blanco
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas con ternera
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de cocido con pasta sin soja
Pollo al horno o a la plancha
Patatas cocidas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras (pasta sin soja)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Crema de calabacín
Magro de cerdo en salsa
Cous cous salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JORNADA ITALIANA 16

Espirales sin soja con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

19

Patatas hervidas con zanahoria
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de cocido con pasta sin soja
Pollo al horno o a la plancha
Patatas cocidas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos sin soja con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Sopa casera de ave con fideos sin soja
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz salteado con calabacín
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones sin soja en salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Espinacas al vapor con patata
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

SIN FRUTOS SECOS (se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
San Jacobo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Calamares a la romana
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas con ternera
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

16

JORNADA ITALIANA
Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Pizza de jamón y queso
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

19

Fabada asturiana
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Merluza con salsa velouté encebollada
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones a la boloñesa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

SIN PESCADO, MARISCO (se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES
SANTA ANA Y SAN RAFAEL

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones carbonara
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas con ternera
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de cocido con pasta
Cocido completo
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Cous cous salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

16

JORNADA ITALIANA

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Bebedinos y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

19

Fabada asturiana
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de cocido con pasta
Cocido completo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones a la boloñesa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

SIN MARISCO (se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones carbonara
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas con ternera
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de cocido con pasta
Cocido completo
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Cous cous salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JORNADA ITALIANA

16

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Bebedinos y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

19

Fabada asturiana
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de cocido con pasta
Cocido completo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones a la boloñesa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA (caldos, salsas y elaboraciones naturales; se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

3

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

5

Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

8

Sopa casera de ave con fideos sin gluten
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate
Arroz pilaf
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

10

Patatas con ternera
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

11

Sopa casera de ave con pasta sin gluten
Garbanzos con patata y pollo
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

12

Fideuá de verduras (pasta sin gluten)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Pasta sin gluten en blanco salteada
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

16

JORNADA ITALIANA

Espirales sin gluten con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

19

Alubias blancas con verduras
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

23

Sopa casera de ave con pasta sin gluten
Garbanzos con patata y pollo
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

24

Coditos sin gluten con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

25

Sopa casera de ave con fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

29

Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

SIN PLV, SIN PESCADO Y SIN MARISCO (caldos, salsas y elaboraciones naturales; se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones con salsa de tomate
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Arroz pilaf
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

16

JORNADA ITALIANA

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

19

Alubias blancas con verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones en salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

SIN PLV, SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS (caldos, salsas y elaboraciones naturales; se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

3

Alubias pintas con verduras
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Arroz pilaf
de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

10

Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza
Pollo al horno con cebolla
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

12

Fideuá de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

16

JORNADA ITALIANA

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

19

Alubias blancas con verduras
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

24

Coditos con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones en salsa de tomate
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Arroz en blanco con zanahoria
Limanda al horno
Calabacín salteado
Yogur natural SIN LACTOSA _

3

Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza
Tortilla francesa
Berenjena al horno o a la plancha
Naranja/Mandarina_

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas cocidas
Plátano_

5

Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza
Bacalao al horno
Zanahoria dado salteada
Naranja/Mandarina_

8

Caldo casero de ave con arroz
Limanda al horno o a la plancha
Plátano_

9

Judías verdes con patatas al vapor
Filete de ternera al horno o a la plancha
Arroz en blanco
Yogur natural SIN LACTOSA _

10

Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza
Revuelto de huevo
Calabacín salteado
Naranja/Mandarinas_

11

Caldo casero de ave con arroz
Pollo al horno o a la plancha
Zanahoria salteada
Yogur natural SIN LACTOSA _

12

Arroz blanco salteado
Merluza al horno
Berenjena horno/plancha
Plátano_

15

Crema de espinacas
Cerdo al horno o a la plancha
Plátano_

JORNADA ITALIANA

16

Arroz con salteado en blanco salteado
Filete de pavo al horno o a la plancha
Yogur natural SIN LACTOSA _

17

Crema de acelgas y zanahoria
Pollo al horno
Patatas cocidas
Naranja/Mandarinas_

18

Arroz blanco salteado
Tortilla francesa
Zanahoria hervida
Yogur natural SIN LACTOSA _

19

Patatas hervidas con zanahoria
Limanda al horno o a la plancha
Calabacín salteado
Plátano_

22

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Zanahoria dado salteada
Plátano_

23

Caldo casero de ave con arroz
Pollo al horno o a la plancha
Zanahoria salteada
Yogur natural SIN LACTOSA _

24

Arroz blanco salteado
Merluza al horno o a la plancha
Calabacín salteado
Naranja/Mandarinas_

25

Caldo casero de ave con arroz
Tortilla francesa
Yogur natural SIN LACTOSA _

26

Arroz salteado con calabacín
Salmón a la plancha
Zanahoria salteada
Plátano_

29

Arroz blanco salteado
Tortilla francesa
Berenjena horno/plancha
Naranja/Mandarinas_

30

Espinacas al vapor con patata
Bacalao al horno o a la plancha
Zanahoria dado salteada
Yogur natural SIN LACTOSA _

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

SIN FRUCTOSA Y SORBITOL (caldos, salsas y elaboraciones naturales; se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

1

NO LECTIVO

2

Arroz en blanco con zanahoria
Limanda al horno
Calabacín salteado
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

3

Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de tomate y maíz
Naranja, mandarina o plátano y _

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas cocidas
Naranja, mandarina o plátano y _

5

Macarrones en blanco salteados
Bacalao al horno
Ensalada de tomate
Naranja, mandarina o plátano y _

8

Caldo casero de ave con arroz
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de tomate
Naranja, mandarina o plátano y Pan blanco

9

Judías verdes con patatas al vapor
Filete de ternera al horno o a la plancha
Arroz en blanco
Yogur natural y Pan blanco

10

Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza
Revuelto de huevo
Calabacín salteado
Naranja, mandarina o plátano y _

11

Caldo casero de ave con arroz
Garbanzos con patata y pollo
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

12

Fideos en blanco con zanahoria
Merluza al horno
Berenjena horno/plancha
Naranja, mandarina o plátano y _

15

Crema de calabacín
Cerdo al horno o a la plancha
Cous cous salteado
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

16

JORNADA ITALIANA

Espirales en blanco salteados
Filete de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de tomate
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

17

Crema de acelgas y zanahoria
Pollo al horno
Patatas cocidas
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

18

Arroz blanco salteado
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

19

Patatas hervidas con zanahoria
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de tomate y aceitunas
Naranja, mandarina o plátano y _

22

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de tomate
Naranja, mandarina o plátano y _

23

Caldo casero de ave con arroz
Garbanzos con patata y pollo
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

24

Coditos en blanco salteados
Merluza al horno o a la plancha
Calabacín salteado
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

25

Caldo casero de ave con arroz
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

26

Arroz salteado con calabacín
Salmón a la plancha
Zanahoria salteada
Naranja, mandarina o plátano y _

29

Macarrones en blanco salteados
Tortilla francesa
Berenjena horno/plancha
Naranja, mandarina o plátano y _

30

Espinacas al vapor con patata
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de tomate
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

SIN HUEVO, FRUTOS SECOS Y MARISCO (caldos, salsas y elaboraciones naturales; se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas con ternera
Pollo al horno con cebolla
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

16

JORNADA ITALIANA

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

19

Alubias blancas con verduras
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones en salsa de tomate
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES
SANTA ANA Y SAN RAFAEL

SIN FRUTOS SECOS Y PESCADO (se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones con salsa de tomate
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas con ternera
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JORNADA ITALIANA

16

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

19

Fabada asturiana
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones a la boloñesa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

SIN FRUTOS SECOS Y MARISCO (se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES
SANTA ANA Y SAN RAFAEL

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas con ternera
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de cocido con pasta
Cocido completo
Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JORNADA ITALIANA

16

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

19

Fabada asturiana
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de cocido con pasta
Cocido completo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones a la boloñesa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ABRIL 2024

SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA (caldos, salsas y elaboraciones naturales; se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas con ternera
Pollo al horno con cebolla
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JORNADA ITALIANA

16

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

19

Alubias blancas con verduras
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones en salsa de tomate
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES
SIN CERDO

JUEVES

VIERNES
SANTA ANA Y SAN RAFAEL

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
Calamares a la romana
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Filete de ternera con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas con ternera
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Revuelto de huevo
Cous cous salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JORNADA ITALIANA

16

Espirales a la napolitana
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Bebedinos y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

19

Alubias con verduras
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Merluza con salsa velouté encebollada
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones en salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

CELIACO Y HUEVO (caldos, salsas y elaboraciones naturales; se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

1

NO LECTIVO

2

Arroz con salsa de tomate
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan sin gluten

3

Alubias pintas con verduras
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten

5

Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan sin gluten

8

Sopa casera de ave con fideos sin gluten
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan sin gluten

10

Patatas con ternera
Pollo al horno con cebolla
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten

11

Sopa casera de cocido con pasta sin gluten
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan sin gluten

12

Fideuá de verduras (pasta sin gluten)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten

15

Menestra de verduras salteada
Magro de cerdo en salsa
Pasta sin gluten en blanco salteada
Fruta fresca y Pan sin gluten

16

JORNADA ITALIANA

Espirales sin gluten con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo en salsa
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan sin gluten

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten

18

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan sin gluten

19

Alubias blancas con verduras
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan sin gluten

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan sin gluten

23

Sopa casera de cocido con pasta sin gluten
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan sin gluten

24

Coditos sin gluten con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten

25

Sopa casera de ave con fideos sin gluten
Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Yogur de sabores y Pan sin gluten

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten

29

Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan sin gluten

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

SIN TOMATE (elaboraciones sin tomate) (se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES
SANTA ANA Y SAN RAFAEL

1

NO LECTIVO

2

Arroz en blanco con zanahoria
San Jacobo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas salteadas y arroz blanco
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones en blanco salteados
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con chorizo (sin tomate)
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Albóndigas al horno
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,pollo)
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

12

Fideos en blanco con zanahoria
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Cerdo al horno o a la plancha
Cous cous salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JORNADA ITALIANA

16

Espirales en blanco salteados
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga
Bebedinos y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz blanco salteado
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

19

Alubias blancas salteadas y arroz blanco
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,pollo)
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos en blanco salteados
Merluza con salsa velouté encebollada
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con chorizo (sin tomate)
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz con verduras y pollo
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones en blanco salteados
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Garbanzos salteados
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

HIPOPROTEICO. HIPOSODICO (Todas las elaboraciones se realizarán sin sal añadida)

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES
SANTA ANA Y SAN RAFAEL

1

NO LECTIVO

2

Arroz en blanco con zanahoria
Limanda en salsa de puerros (30gr)
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3

Alubias pintas con verduras
—
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha (30gr)
Patatas cocidas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5

Macarrones con salsa de tomate
Merluza a la vizcaína (30gr)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

8

Lentejas con patatas y verduras
—
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Judías verdes salteadas
Filete de ternera al horno o a la plancha (30gr) con salsa tomate
Arroz en blanco
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza
Revuelto de huevo (30gr)
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con verduras
—
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

12

Fideuá de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil (30gr)
Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Menestra de verduras salteada
Cerdo al horno o a la plancha (30gr)
Cous cous salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

16

JORNADA ITALIANA

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Filete de pavo al horno o a la plancha 30gr
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Bebedinos y Pan blanco/Pan integral

17

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas (30gr)
Patatas cocidas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz blanco salteado
Tortilla francesa (30gr)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

19

Alubias con verduras
—
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha (30gr)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con verduras
—
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Coditos con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha (30gr)
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Lentejas con patatas y verduras
—
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

26

Arroz salteado con calabacín
Salmón a la plancha (30gr)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

29

Macarrones en salsa de tomate
Tortilla francesa (30gr)
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Garbanzos con espinacas
—
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral