

## COLEGIO SANTA ANA Y SAN RAFAEL

## ABRIL

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4

14

1 2 3 4 9 11 14

Tallarines a la carbonara  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Fruta fresca

686,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:26,0g - HC:79,8g AGS:7,2g - Azúcares:19,6g - Sal:2,5g

2 14

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

559,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:22,2g - HC:58,4g AGS:5,9g - Azúcares:24,8g - Sal:1,9g

1 2 3 4 5 8 9 14

Lentejas estofadas con verduras  
Calamar rabas rebozadas  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca

570,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:21,6g - HC:69,2g AGS:2,6g - Azúcares:16,0g - Sal:3,0g

2 3 9 14

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur

694,1Kcal - Prot:30,6g - Lip:24,8g - HC:90,5g AGS:8,5g - Azúcares:20,7g - Sal:2,4g

LUNES 7

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

SEMANA SANTA 11

1 2 3 9 11 14

Macarrones aglio-olio  
Albóndigas en salsa con verduritas  
Fruta fresca

753,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:33,6g - HC:83,5g AGS:1,1g - Azúcares:15,5g - Sal:1,2g

1 14

Alubias blancas estofadas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Fruta fresca

608,0Kcal - Prot:19,5g - Lip:19,0g - HC:80,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,1g - Sal:3,4g

1 2 3 4 5 6 9 14

Paella mixta  
Merluza a la plancha con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

609,5Kcal - Prot:28,6g - Lip:16,1g - HC:86,4g AGS:4,2g - Azúcares:19,8g - Sal:2,2g

1 2 3 9 11 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

645,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:19,8g - HC:85,0g AGS:5,7g - Azúcares:17,5g - Sal:1,4g

SEMANA SANTA 18

SEMANA SANTA 14

SEMANA SANTA 15

SEMANA SANTA 16

SEMANA SANTA 17

SEMANA SANTA 21

SEMANA SANTA 22

SEMANA SANTA 23

SEMANA SANTA 24

SEMANA SANTA 25

SEMANA SANTA 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

1 2 3 9 14

Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata y calabacín.  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca

711,9Kcal - Prot:21,9g - Lip:32,0g - HC:77,2g AGS:7,4g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

2 4 14

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo a la donostiarra  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur

661,0Kcal - Prot:30,4g - Lip:15,5g - HC:98,3g AGS:3,8g - Azúcares:27,2g - Sal:2,0g

1 2 3 9 11 12 14

Crema de verduras y hortalizas  
Pollo asado al estilo barbacoa  
Patatas dado  
Fruta fresca

628,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:24,2g - HC:67,3g AGS:4,7g - Azúcares:20,5g - Sal:2,3g

1 2 3 9 10 11 12

Sopa de estrellas  
Pastel de patata y carne gratinado  
Yogur

683,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:24,5g - HC:85,5g AGS:9,4g - Azúcares:22,9g - Sal:2,0g

1 2 3 9 10 11 12 14

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

1 9 11 14

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Fruta fresca

604,6Kcal - Prot:33,7g - Lip:18,9g - HC:70,1g AGS:4,0g - Azúcares:17,7g - Sal:1,8g

4 14

Garbanzos estofados con verduras  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca

514,7Kcal - Prot:26,0g - Lip:12,7g - HC:67,9g AGS:1,4g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

1 2 3 9 11 14

Espirales salteados con champiñones y york  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

620,1Kcal - Prot:29,0g - Lip:20,2g - HC:83,9g AGS:5,2g - Azúcares:20,5g - Sal:1,9g

SEMANA SANTA 24

SEMANA SANTA 25

### Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución



# 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\*.



## Media mañana

## Desayuno en casa

serunion  
educ2

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.

## 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

| COMIDA                | CENA                  |
|-----------------------|-----------------------|
| pasta/arroz + carne   | verdura + pescado     |
| pasta/arroz + pescado | verdura + huevo       |
| pasta/arroz + huevo   | verdura + carne       |
| verdura + carne       | pasta/arroz + pescado |
| verdura + pescado     | pasta/arroz + huevo   |
| verdura + huevo       | pasta/arroz + carne   |
| legumbres + carne     | verdura + pescado     |
| legumbres + pescado   | verdura + huevo       |
| legumbres + huevo     | verdura + carne       |
| fruta                 | lácteo                |
| lácteo                | fruta                 |

## 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**MARTES**

Tallarines a la carbonara  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral  
735,63 Kcal 69,37 g HC 34,23 g Prot 33,74 g Líp

**MIÉRCOLES**

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral  
676,25 Kcal 95,33 g HC 20,48 g Prot 20,25 g Líp

**JUEVES**

Lentejas estofadas con verduras  
Rabas de calamar rebozadas  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Postre casero/ Fruta y Pan blanco/Pan integral  
796,1 kcal Prot:19,2g -Líp:27,5g -HC:114,4g

**VIERNES**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral  
663,23 Kcal 102,8 g HC 23,1 g Prot 16,63 g Líp

**LUNES**

Macarrones con champiñones  
Albóndigas en salsa con verduras  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral  
666,9kcal Prot:32,3g -Líp:26,3g -HC:70g

**MARTES**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado  
Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral  
642,16 Kcal 85,87 g HC 36,11 g Prot 15,88 g Líp

**MIÉRCOLES**

Paella mixta  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral  
749,98 Kcal 80,08 g HC 39,12 g Prot 28,75 g Líp

**JUEVES**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Postre casero/ Fruta y Pan blanco/Pan integral  
727,01 Kcal 93,26 g HC 28,19 g Prot 23,56 g Líp

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral  
698,3 Kcal 75,6 g HC 38,2 g Prot 29,6 g Líp

**MIÉRCOLES**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo a la donostiarra  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral  
666,28 Kcal 62,33 g HC 42,23 g Prot 24,95 g Líp

**JUEVES**

Crema de verduras y hortalizas  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Patatas dado  
Postre casero/ Fruta y Pan blanco/Pan integral  
658,66 Kcal 78,58 g HC 18,6 g Prot 31 g Líp

**VIERNES**

Sopa de estrellas  
Pastel de carne y patata gratinado con queso  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral  
511,49 Kcal 85,61 g HC 21,01 g Prot 8,25 g Líp

**LUNES**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral  
727,3kcal Prot:37,9g -Líp:32,6g -HC:69,9g

**MARTES**

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral  
776,85 Kcal 74,5 g HC 32,07 g Prot 35,28 g Líp

**MIÉRCOLES**

Espirales salteados con pesto rosso  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral  
563,93 Kcal 88,97 g HC 24,46 g Prot 11,09 g Líp

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARTES

1

Tallarines sin gluten con salsa de tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur de sabores y Pan sin gluten

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan sin gluten

JUEVES

3

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

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan sin gluten

LUNES

7

Macarrones sin gluten con champiñones  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta fresca y Pan sin gluten

MARTES

8

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Yogur de sabores y Pan sin gluten

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras y pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan sin gluten

JUEVES

10

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

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Alubias pintas con verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de sabores y Pan sin gluten

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan sin gluten

JUEVES

24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan sin gluten

VIERNES

25

Sopa casera de ave con pasta sin gluten  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan sin gluten

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
Filete de cerdo al horno  
Arroz blanco  
Fruta fresca y Pan sin gluten

MARTES

29

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de sabores y Pan sin gluten

MIÉRCOLES

30

Espirales sin gluten con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan sin gluten

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**MARTES**

**1**

Tallarines con salsa de tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**3**

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

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**7**

Macarrones con champiñones  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES**

**8**

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

**MIÉRCOLES**

**9**

Arroz con verduras y pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**10**

Sopa casera de cocido con pasta  
Garbanzos con patata y pollo  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**21**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**22**

Lentejas con patatas y verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**24**

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**VIERNES**

**25**

Sopa casera de ave con pasta  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**30**

Espirales con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENU

MARTES

1

Tallarines con salsa de tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

3

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

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

7

Macarrones con champiñones  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

8

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

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras y pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

10

Sopa casera de ave con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Lentejas con patatas y verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

25

Sopa casera de ave con fideos  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

29

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

30

Espirales con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARTES

1

Tallarines con salsa de tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

3

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

VIERNES

4

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

LUNES

7

Macarrones con champiñones  
Filete de ternera con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

8

Alubias blancas con verduras  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras y pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

10

Sopa casera de cocido con pasta  
Garbanzos con patata y pollo  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Lentejas con patatas y verduras  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

25

Sopa casera de ave con fideos  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

29

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

30

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARTES

1

Tallarines sin soja con salsa de tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

3

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

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

7

Macarrones sin soja con champiñones  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

8

Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

9

Arroz salteado con calabacín  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

10

Sopa casera de cocido con pasta sin soja  
Morcillo de ternera  
Patatas cocidas  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

24

Crema de acelgas y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

25

Sopa casera de ave con pasta sin soja  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Arroz blanco  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

29

Caldo casero de ave con arroz  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

30

Espirales sin soja con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MENÚ**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**MARTES**

**1**

Tallarines carbonara  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**3**

Lentejas con patatas y verduras  
Rabas de calamar rebozadas  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**7**

Macarrones con champiñones  
Albóndigas en salsa con verduritas  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES**

**8**

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

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella mixta  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**10**

Sopa casera de cocido con pasta  
Garbanzos con patata y pollo  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**21**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**22**

Lentejas con patatas y verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**24**

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**VIERNES**

**25**

Sopa de estrellas  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**30**

Espirales al pesto sin piñones  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARTES

1

Tallarines carbonara  
Filete de pavo en salsa  
Calabacín salteado  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

3

Lentejas con patatas y verduras  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

7

Macarrones con champiñones  
Albóndigas en salsa con verduritas  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

8

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

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras y pollo  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

10

Sopa casera de cocido con pasta  
Cocido completo  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Lentejas con patatas y verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

25

Sopa de estrellas  
Pastel de carne y patata gratinado con queso  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

29

Garbanzos con verduras  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

30

Espirales al pesto  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**MARTES**

**1**

Tallarines carbonara  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**3**

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

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**7**

Macarrones con champiñones  
Albóndigas en salsa con verduritas  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES**

**8**

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

**MIÉRCOLES**

**9**

Arroz con verduras y pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**10**

Sopa casera de cocido con pasta  
Cocido completo  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**21**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**22**

Lentejas con patatas y verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**24**

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**VIERNES**

**25**

Sopa de estrellas  
Pastel de carne y patata gratinado con queso  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**30**

Espirales al pesto  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**MENU**

MARTES

1

Tallarines sin gluten con salsa de tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin le

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

JUEVES

3

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

VIERNES

4

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

LUNES

7

Macarrones sin gluten con champiñones  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

MARTES

8

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin le

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras y pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

JUEVES

10

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

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Alubias pintas con verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin le

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

JUEVES

24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

VIERNES

25

Sopa casera de ave con pasta sin gluten  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
Filete de cerdo al horno  
Arroz blanco  
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

MARTES

29

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin le

MIÉRCOLES

30

Espirales sin gluten con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARTES

1

Tallarines con salsa de tomate  
Filete de pavo en salsa  
Calabacín salteado  
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

3

Lentejas con patatas y verduras  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

7

Macarrones con champiñones  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

8

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada aliñada con aceite de oliva y orégano  
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras y pollo  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

10

Sopa casera de ave con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Lentejas con patatas y verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

25

Sopa casera de ave con fideos  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

29

Garbanzos con verduras  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

MIÉRCOLES

30

Espirales con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARTES

1

Tallarines con salsa de tomate  
 Salmón al horno macerado en piña  
 Calabacín salteado  
 de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan i

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
 Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

3

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

VIERNES

4

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

LUNES

7

Macarrones con champiñones  
 Cinta de lomo al horno o a la plancha  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

8

Alubias blancas con verduras  
 Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
 tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
 de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan i

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras y pollo  
 Merluza al horno con ajo y perejil  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

10

Sopa casera de ave con fideos  
 Garbanzos con patata y pollo  
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Lentejas con patatas y verduras  
 Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
 de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan i

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate  
 Abadejo al horno  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín,  
 calabaza y zanahoria  
 Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
 Patatas dado  
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

25

Sopa casera de ave con fideos  
 Cinta de lomo al horno o a la plancha  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
 Ragout de cerdo  
 Cous cous  
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

29

Garbanzos con verduras  
 Merluza en salsa verde  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan i

MIÉRCOLES

30

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**MARTES 1**  
 Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza  
 Salmón al horno  
 Calabacín salteado  
 Yogur natural SIN LACTOSA \_

**MIÉRCOLES 2**  
 Crema de acelgas  
 Contramuslo de pollo al horno  
 Ensalada de tomate  
 Plátano\_

**JUEVES 3**  
 Caldo casero de ave con arroz  
 Limanda al horno o a la plancha  
 Calabacín salteado  
 Plátano\_

**VIERNES 4**  
 Arroz blanco salteado  
 Tortilla francesa  
 Zanahoria salteada  
 Plátano\_

**LUNES 7**  
 Arroz blanco salteado  
 Cinta de lomo al horno o a la plancha  
 Calabacín salteado  
 Plátano\_

**MARTES 8**  
 Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza  
 Tortilla francesa  
 Berenjena al horno  
 Yogur natural SIN LACTOSA \_

**MIÉRCOLES 9**  
 Arroz salteado con calabacín  
 Merluza al horno  
 Calabacín salteado  
 Plátano\_

**JUEVES 10**  
 Caldo casero de ave con arroz  
 Morcillo de ternera  
 Zanahoria salteada  
 Plátano\_

**SEMANA SANTA 11**  
 SEMANA SANTA

**SEMANA SANTA 14**  
 SEMANA SANTA

**SEMANA SANTA 15**  
 SEMANA SANTA

**SEMANA SANTA 16**  
 SEMANA SANTA

**SEMANA SANTA 17**  
 SEMANA SANTA

**SEMANA SANTA 18**  
 SEMANA SANTA

**SEMANA SANTA 21**  
 SEMANA SANTA

**MARTES 22**  
 Caldo casero de ave  
 Tortilla francesa  
 Calabacín salteado  
 Yogur natural SIN LACTOSA y \_

**MIÉRCOLES 23**  
 Arroz blanco salteado  
 Abadejo al horno  
 Plátano y \_

**JUEVES 24**  
 Crema de acelgas y zanahoria  
 Contramuslo de pollo al horno  
 Patatas cocidas  
 Plátano y \_

**VIERNES 25**  
 Caldo casero de ave con arroz  
 Cinta de lomo al horno o a la plancha  
 Berenjena al horno o a la plancha  
 Plátano y \_

**LUNES 28**  
 Acelgas con patata  
 Filete de cerdo al horno  
 Arroz blanco  
 Naranja/Mandarinas y \_

**MARTES 29**  
 Caldo casero de ave con arroz  
 Merluza al horno o a la plancha  
 Yogur natural SIN LACTOSA y \_

**MIÉRCOLES 30**  
 Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza  
 Tortilla francesa  
 Calabacín salteado  
 Naranja/Mandarinas y \_

**MENU**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARTES

1

Tallarines en blanco salteados  
Salmón al horno  
Calabacín salteado  
Yogur natural SIN AZÚCAR y \_

MIÉRCOLES

2

Crema de acelgas  
Contramuslo de pollo al horno  
Ensalada de tomate  
Naranja, mandarina o plátano y \_

JUEVES

3

Caldo casero de ave con arroz  
Limanda al horno o a la plancha  
Calabacín salteado  
Naranja, mandarina o plátano y \_

VIERNES

4

Arroz blanco salteado  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Naranja, mandarina o plátano y \_

LUNES

7

Macarrones en blanco salteados  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Calabacín salteado  
Yogur natural SIN AZÚCAR y \_

MARTES

8

Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Yogur natural y \_

MIÉRCOLES

9

Arroz salteado con calabacín  
Merluza al horno  
Calabacín salteado  
Yogur natural SIN AZÚCAR y \_

JUEVES

10

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

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Caldo casero de ave  
Tortilla francesa  
Calabacín salteado  
Yogur natural SIN AZÚCAR y Pan blanco

MIÉRCOLES

23

Arroz blanco salteado  
Abadejo al horno  
Ensalada de tomate  
Naranja, mandarina o plátano y \_

JUEVES

24

Crema de acelgas y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno  
Patatas cocidas  
Naranja, mandarina o plátano y \_

VIERNES

25

Caldo casero de ave con arroz  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de tomate y maíz  
Naranja, mandarina o plátano y \_

LUNES

28

Acelgas con patata  
Filete de cerdo al horno  
Arroz blanco  
Naranja, mandarina o plátano y \_

MARTES

29

Caldo casero de ave con arroz  
Merluza al horno o a la plancha  
Ensalada de tomate  
Yogur natural y \_

MIÉRCOLES

30

Espirales en blanco salteados  
Tortilla francesa  
Calabacín salteado  
Naranja, mandarina o plátano y \_

**MENÚ**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARTES

1

Tallarines con salsa de tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

3

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

VIERNES

4

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

LUNES

7

Macarrones con champiñones  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

8

Alubias blancas con verduras  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras y pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

10

Sopa casera de cocido con pasta  
Garbanzos con patata y pollo  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Lentejas con patatas y verduras  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

25

Sopa casera de ave con fideos  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

29

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

30

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENU

1

**MARTES** 1

Tallarines con salsa de tomate

Filete de pavo en salsa

Calabacín salteado

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

**MIÉRCOLES** 2

Crema de calabaza y manzana

Contramuslo de pollo al horno o al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES** 3

Lentejas con patatas y verduras

Cinta de lomo al horno

Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**VIERNES** 4

Arroz con salsa de tomate

Tortilla francesa con queso

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES** 7

Macarrones con champiñones

Albóndigas en salsa con verduritas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES** 8

Alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

**MIÉRCOLES** 9

Arroz con verduras y pollo

Cinta de lomo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES** 10

Sopa casera de cocido con pasta

Garbanzos con patata y pollo

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**SEMANA SANTA** 11

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA** 14

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA** 15

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA** 16

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA** 17

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA** 18

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA** 21

**SEMANA SANTA**

**MARTES** 22

Lentejas con patatas y verduras

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga y aceitunas

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

**MIÉRCOLES** 23

Arroz con salsa de tomate

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES** 24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria

Pollo asado con salsa barbacoa

Patatas dado

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**VIERNES** 25

Sopa de estrellas

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES** 28

Brócoli salteado con patatas

Ragout de cerdo

Cous cous

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES** 29

Garbanzos con verduras

Pechuga de pavo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

**MIÉRCOLES** 30

Espirales al pesto sin piñones

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

31

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARTES

1

Tallarines con salsa de tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

3

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

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

7

Macarrones con champiñones  
Albóndigas en salsa con verduras  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

8

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Pimientos aliñados con aceite de oliva y orégano  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras y pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

10

Sopa casera de cocido con pasta  
Cocido completo  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Lentejas con patatas y verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Patatas dadas  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

25

Sopa de estrellas  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

29

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

30

Espirales al pesto sin piñones  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARTES

1

Tallarines con salsa de tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

3

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

VIERNES

4

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

LUNES

7

Macarrones con champiñones  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

8

Alubias blancas con verduras  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras y pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

10

Sopa casera de cocido con pasta  
Garbanzos con patata y pollo  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Lentejas con patatas y verduras  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

25

Sopa casera de ave con fideos  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

29

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

30

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**MARTES**

**1**

Tallarines con salsa de tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**3**

Lentejas con patatas y verduras  
Rabas de calamar rebozadas  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**7**

Macarrones con champiñones  
Filete de ternera con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES**

**8**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

**MIÉRCOLES**

**9**

Arroz con verduras y pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**10**

Sopa casera de ave con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**21**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**22**

Lentejas con patatas y verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**24**

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**VIERNES**

**25**

Sopa casera de ave con fideos  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Filete de pavo en salsa  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

**MIÉRCOLES**

**30**

Espirales al pesto  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**MENU**

MARTES

1

Tallarines sin gluten con salsa de tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Yogur de sabores y Pan sin gluten

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan sin gluten

JUEVES

3

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

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan sin gluten

LUNES

7

Macarrones sin gluten con champiñones  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Fruta fresca y Pan sin gluten

MARTES

8

Alubias blancas con verduras  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Yogur de sabores y Pan sin gluten

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras y pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan sin gluten

JUEVES

10

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

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Alubias pintas con verduras  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur de sabores y Pan sin gluten

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan sin gluten

JUEVES

24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Patatas dado  
Fruta fresca y Pan sin gluten

VIERNES

25

Sopa casera de ave con pasta sin gluten  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan sin gluten

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
Filete de cerdo al horno  
Arroz blanco  
Fruta fresca y Pan sin gluten

MARTES

29

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de sabores y Pan sin gluten

MIÉRCOLES

30

Espirales sin gluten con salsa de tomate  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan sin gluten

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARTES

1

Tallarines con salsa de tomate  
Salmón al horno (30gr)  
Calabacín salteado  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo (30gr)  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

3

Lentejas con patatas y verduras  
-  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

4

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

LUNES

7

Macarrones con champiñones  
Cinta de lomo al horno(30gr)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

8

Alubias blancas con verduras  
Tortilla francesa (30gr)  
Pimientos aliñados con aceite de oliva y orégano  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

9

Arroz salteado con calabacín  
Merluza al horno con ajo y perejil (30gr)  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

10

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

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Lentejas con patatas y verduras  
Tortilla francesa (30gr)  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

23

Arroz blanco salteado  
Abadejo al horno (30gr)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

JUEVES

24

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo (30gr)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VIERNES

25

Sopa casera de ave con fideos  
Cinta de lomo al horno o a la plancha (30g)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas  
Filete de cerdo al horno 30g  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MARTES

29

Garbanzos con verduras  
Merluza al horno o a la plancha (30gr)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integra

MIÉRCOLES

30

Espirales con salsa de tomate  
Tortilla francesa (30gr)  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**MARTES**  
Tallarines con salsa de tomate 135 gr pasta 3 R  
Salmón al horno  
Calabacín salteado  
Leche desnatada ( 250 gr)1 R y Pan blanco (40g)

**MIÉRCOLES**  
Crema de calabaza y manzana (calabaza 100g + patata cocida 98g) (2R)  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca (1R) y Pan blanco (60g) 3R

**JUEVES**  
Lentejas con patatas y verduras(100 g. +64 g. de patata cocida) 3R  
Rabas de calamar rebosadas  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca (1R) y Pan blanco (40g) 2 R

**VIERNES**  
Arroz con salsa de tomate 114 3R  
Tortilla francesa con queso  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca (1R) y Pan blanco (40g) 2 R

**LUNES**  
Macarrones 135 gr 3 R con champiñones  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta fresca (1R) y Pan blanco (40g) 2 R

**MARTES**  
Alubias blancas con verduras 110gr alubias 2R  
Tortilla de patata y cebolla patata horno 105 gr 3R  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano desnatado ( 125 gr) 0,5R y Pan blanco/Pan integ

**MIÉRCOLES**  
Arroz con verduras y pollo arroz cocido 114gr 3 R  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca (1R) y Pan blanco (40g) 2 R

**JUEVES**  
Sopa de cocido 90 gr fideos 2 R  
Garbanzos con patata y pollo garbanzos 55g+pat.cocida 65g. 2R  
Fruta fresca (1R) y Pan blanco (20g) 1,R

**SEMANA SANTA**  
  
**SEMANA SANTA**

**MARTES**  
Lentejas con patatas y verduras(100 g. +32 g. de patata cocida) 2R  
Tortilla de patata y calabacín patata horno 70 gr 2R  
Ensalada de lechuga y aceitunas desnatada ( 125 gr) 0,5R y Pan blanco (30g)

**MIÉRCOLES**  
Arroz con salsa de tomate 114gr 3R  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca (1R) y Pan blanco (40g) 2 R

**JUEVES**  
Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria(zanahoria 140g + patata cocida 65g) (2R)  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Patatas dado 30 gr 1 R  
Fruta fresca (1R) y Pan blanco (40g) 2R

**VIERNES**  
Sopa de estrellas 120 gr fideos 3R  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca (1R) y Pan blanco (40g) 2 R

**LUNES**  
Brócoli salteado con patatas (2R)  
Ragout de cerdo  
Cous cous (45 g) 1 R  
Fruta fresca (1R) y Pan blanco (40g) 2R

**MARTES**  
Garbanzos con verduras 135gr Garbanzos 2.5R  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Leche desnatada 1R y Pan blanco (50g) 2 R

**MIÉRCOLES**  
Espirales 135 gr 3 R con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca (1R) y Pan blanco (40g) 2R

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**LUNES**

**MARTES 1**

Tallarines en blanco salteados

Salmón al horno macerado en piña

Calabacín salteado

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES 2**

Crema de calabaza y manzana

Contramuslo de pollo al horno o al ajillo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES 3**

Lentejas estofadas con verduras (sin tomate)

Limanda al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**VIERNES 4**

Arroz blanco salteado

Tortilla francesa con queso

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES 7**

Macarrones con champiñones

Albóndigas al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES 8**

Alubias blancas salteadas y arroz blanco

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES 9**

Arroz con verduras y pollo (sin tomate)

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES 10**

Sopa de cocido

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, pollo, ternera, zanahoria)

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**SEMANA SANTA 11**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA 14**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA 15**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA 16**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA 17**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA 18**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA 21**

**SEMANA SANTA**

**MARTES 22**

Lentejas con chorizo (sin tomate)

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga y aceitunas

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES 23**

Arroz blanco salteado

Abadejo al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES 24**

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria

Contramuslo de pollo al horno o al ajillo

Patatas dado

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**VIERNES 25**

Sopa de estrellas

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga y pepino

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES 28**

Brócoli salteado con patatas

Filete de cerdo al horno

Cous cous

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES 29**

Garbanzos con verduras salteados (sin tomate)

Merluza en salsa verde

Ensalada de lechuga y maíz

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES 30**

Espirales en blanco salteados

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**VIERNES**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**MARTES**

**1**

Tallarines con salsa de tomate  
Salmón al horno  
Calabacín salteado  
Yogur desnatado y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**3**

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

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**7**

Macarrones con champiñones  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES**

**8**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada aliñada con aceite de oliva y orégano  
Yogur desnatado y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**9**

Arroz con verduras y pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**10**

Sopa casera de ave con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**SEMANA SANTA**

**21**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**22**

Lentejas con patatas y verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur desnatado y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**JUEVES**

**24**

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno o al ajillo  
Patatas cocidas  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**VIERNES**

**25**

Sopa de estrellas  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Filete de cerdo al horno  
Cous cous  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur desnatado y Pan blanco/Pan integral

**MIÉRCOLES**

**30**

Espirales con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral